ಮನೆಮದ್ದು

ಫೆಬ್ರುವರಿ - 2006

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಸಂಚಿಕೆಯ ವಿಶೇಷ

ಪುರುಷರೇ ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ!



ಲಾಲಾರಸ ಓಕೆ! ರಕ್ತ ಯಾಕೆ ?

ಫೆಬ್ರುವರಿ - 2006 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-



DiKSOCHI (DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

ಜೀವನಾಡಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ 2006

ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 7

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,

ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಫೋನ್ : 23356435/9845406575

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮಧುಮೇಹದ

A,B,C,D ಹಾಗೂ E!

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ.



A ಅಂದರೆ ಎಐಸಿ ಅಥವಾ ಗ್ಲೈಕೊಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್. ಇದು ಕಳೆದ 3 ತಿಂಗಳ ಶರ್ಕರ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಶರ್ಕರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದು ಇಡೀ ತಿಂಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿಳಿತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 24 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಎಐಸಿಯಿಂದ ಕಳೆದ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಇತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಎಐಸಿ 7.5% ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಾಸರಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

B ಅಂದರೆ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಮದುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಧುಮೇಹವೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಬಿ.ಪಿ.ಕೂಡ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತೀವ್ರರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಆಗಾಗ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಇರಿ. ನೆನಪಿಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಶುಗರ್ ಹಾಗೂ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಯಕೃತಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.



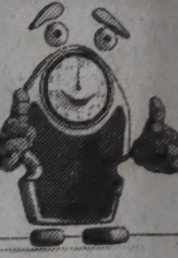
C ಅಂದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು, ಇದನ್ನು 'ಲಿಪಿಡ್' ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್, ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್, ಟ್ರೈಸಿಲಿ ಸೆರಾಯಿಡ್, ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಂಡು ಹೃದ್ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

D ಅಂದರೆ ಡಯೆಟ್ ಅಥವಾ ಆಹಾರ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಇರಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶೇ. 50 - 60 ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್, ಶೇ. 20-30 ರಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಶೇ. 10 - 20 ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಇರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗ್ಲೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಜಿಐ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣ ದಿಢೀರನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣಾಗಿರದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜಿ.ಐ. ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೇಬು, ಪೇರಲ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ನೇರಳೆ, ಬೋರೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಿಹಿಯಾಗಿ ರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಿ.ಐ. ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದ ಬದಲು ಇಡೀ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ರಸದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಹುರಿದ-ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಬೊಜ್ಜಿನ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೊ ಇದರಿಂದ ಅವರ ತೂಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಿದ್ದಾಗ ನೀವು ಕರಿದ-ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.





E ಅಂದರೆ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 35 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ನಡೆಯುವುದು ಹಿತಕರ. ಯೋಗಾಸನದಿಂದಲೂ ಶರ್ಕರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸ ಬಹುದು.

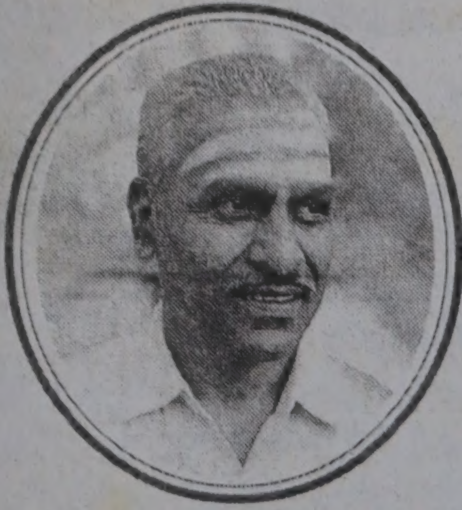


ಮಧುಮೇಹದ ಈ ಎ,ಬಿ,ಸಿ,ಡಿ,ಇ ಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ನೀವು ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ತಂದರೆ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಬಹುದು.

ನೆನಪಿಡಿ :

* ಸಕ್ಕರೆ-ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
* ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
* ನಾರುಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಸೇವಿಸಿ.
* ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ.
* ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಸೇವಿಸಿ.
* ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸದಿರಿ ಹಾಗೂ ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

*



ಜೀವಧಾರೆ

ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮೊಸರು

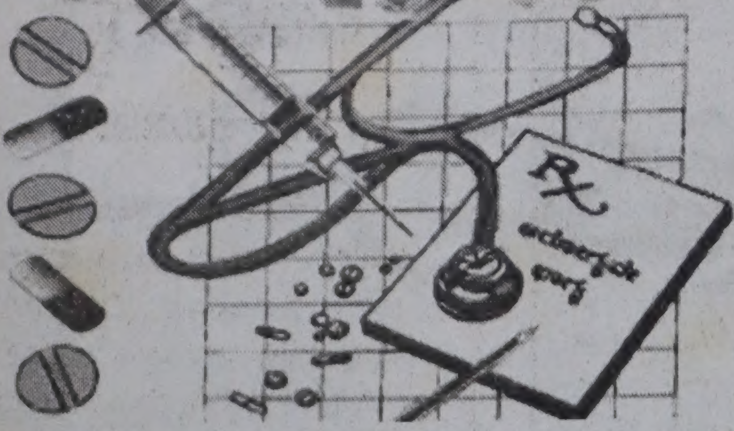
ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ಪ್ರೀತಿಯ ತಿನಿಸು. ಊಟದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನ ಬಟ್ಟಲದ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಟ್ಟಲನ್ನೂ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬಟ್ಟಲ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುವುದು. ಒಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಇಡುವರು. ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ - ಮೊಸರು ತಿಂದು ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವರು. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಜನಾಂಗ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವದೋ ಅಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ-ಮೊಸರಿನ ರೂಢಿಯುಂಟು. ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಹಾಗೂ ಯೂರೋಪಿನವರು ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪಿಡುವಾಗಲೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆ ಎಸ್ಸೆನ್ಸ್ ಕೂಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮೊಸರನ್ನು ಅವರು "ಯೋಗರ್ಟ" ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದನ್ನು ತಿಂದು ತೃಪ್ತಿಪಡುವರು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ-ಮೊಸರಾಗಲೀ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಯೊಗರ್ಟ ಆಗಲಿ ಏನು ಲಾಭ ತರುತ್ತವೆ.? ಇದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಅನೇಕರು ಊಟದ ಕೊನೆಯ ತುತ್ತನ್ನು ಮೊಸರು ಇಲ್ಲವೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಕೇಳಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತಂಪಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವರು. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ-ಮೊಸರು ತಿನ್ನುವವರು ಹಾಗೂ ಯೊಗರ್ಟ ತಿನ್ನುವವರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕುವದೆಂದರೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವದು. ಈ ಜೀವಿಗಳು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಷಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವವು. ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವವು. ಹುಳಿಯು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಘನಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದೇ ಮೊಸರು. ಮೊಸರಿನ ಒಂದು ಹನಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವು ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು. ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನೆ ಬದಲಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಇದನ್ನು ಜನರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡಿದ್ದರು. ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಆಮೇಲೆ ಖಚಿತಗೊಳಿಸಿದರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯಿತು. ಇದನ್ನು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಒಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು. ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದರು. ಇವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಮೊಸರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಸಂತಸ ತಂದಿತ್ತು. ಸಕ್ಕರೆ-ಮೊಸರು ತಿಂದವರ ತೂಕ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಉಳಿದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಕರಗದ ತೂಕ ಸಕ್ಕರೆ-ಮೊಸರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಲಕ್ಷವನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮದ್ದೂ ಬಳಕೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಹೇಳುವಂಥ ಖರ್ಚೂ ಇಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಈ ತಂತ್ರ ಬೇಗನೆ ಹೆಸರು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಹೈ ಬಿ.ಪಿ.ಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್



ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೋಮೊಸಿಸ್ಟಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ವಿಟಾಮಿನ್‌ನ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬಿ.ಪಿ. ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿರಬಲ್ಲದು. ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳಾ ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಎಂಟು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 20,000 ನರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೈಬಿಪಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಈ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ 400 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಬದಲಿಗೆ ಅದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಅಂದರೆ 200 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ನರ್ಸ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 1000 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ. ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಗ್ರೂಪ್‌ನ ಒಂದು ಸದಸ್ಯನಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ನರಗಳ ಬಳಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ನರಗಳ ಬಳಕುವಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲ್ಟಿ ವಿಟಾಮಿನ್ನಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ-ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂ.

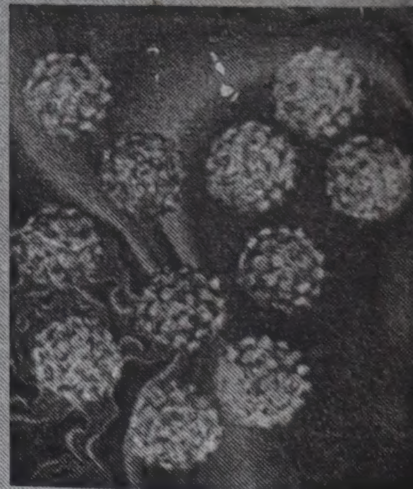


ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿ
ದಕ್ಷಿಣ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಚೈಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಒಟ್ಟು 43
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿತು.

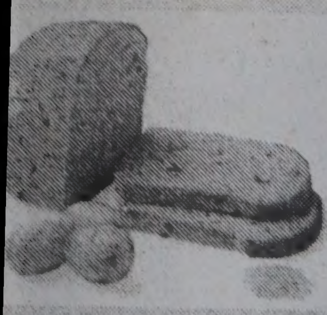
ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅನುಸಾರ ಯಾವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಯೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ●

ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೊಂದು ಲಸಿಕೆ



ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ರನ್ನು ಬಚಾಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯಶಸ್ವಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ (ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ) ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಅಧ್ಯಯನದ ಅನುಸಾರ ಎಚ್.ಪಿ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ವರದಿಯನ್ನು 'ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾ, ಕೆನಡಾ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಝಿಲ್‌ನ 15 ರಿಂದ 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 1,113 ಯುವತಿಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ●



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದ

ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಿಫೈಂಡ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಮೈದಾದ ರೊಟ್ಟಿಗಳು, ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಶೋಧನೆಯೆಂದರೆ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ನ್ಯೂ ಟಫ್ಟ್ಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಕಾರಣ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಸಂಶೋಧಕರು ಇಂಥ 417 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ 14 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇವರು ಪ್ರತಿದಿನ 200 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ದೈನಂದಿನ 130 ಗ್ರಾಂ ಆಹಾರ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್) ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮೋತಿಬಿಂದುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಇತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಲೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ 40 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ 40 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮೂರುವರೆ ಸರ್ವಿಂಗ್ಸ್ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮೋತಿಬಿಂದು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಆರೋಗ್ಯ ತುಣುಕು - ಮಿಣುಕು

- ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ತಾಸ್ಮಾನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅನುಸಾರ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೋ, ಅಂಥವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಇಲೆನ್ ಬೂಸ್ಲರ್‌ರ ಅನುಸಾರ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವಾಗ ವಿಷಾದ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೊ ಆಗ ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಮನಸೋಇಚ್ಛೆ ತಿನ್ನತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.
- ಶಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿನ ರಶ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅನುಸಾರ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ಮೀನು ಸೇವನೆ ಮದ್ದಾಗಬಲ್ಲುದು.
- ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಒಂದು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಜರ್ನಲ್‌ನ ಅನುಸಾರ ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ಕೊಕೊ ಡಯೇರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ಫಿಜರ್ ಕಂಪೆನಿಯು 'ಎಕ್ಸುಬೆರಾ' ಎಂಬ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇನ್‌ಹೇಲರನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತರ ಪಾಲಿಗೆ ಇದು ವರದಾನವಾಗಲಿದೆ. ●



ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು!

ಮೇಕಪ್ ಕಿಟ್ಟೇ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಯುವತಿಯರ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಸೇಂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ರ್ಯೂಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ. ಆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅನುಸಾರ ಯುವತಿಯಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎರಡೂ ಆಕೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 59 ಯುವತಿಯರ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಯಿತು. ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ನೋಡಿದವರು ಆ ಯುವತಿಯರ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಯುವತಿಯರು ಗಳಿಸಿದ ಅಂಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬಂತು. ●

ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Physio Therapy), ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ (Aqua Therapy), ಮಣ್ಣು ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Clay Therapy), ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Acupuncture), ಒತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Acupressure) ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Steam Therapy) ಕೂಡ ಒಂದು. ಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಜಗತ್ತಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟ್ಸ್ ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜ್ವರದಿಂದಲೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ. ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಬೆವರು ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಜ್ವರ ಇಳಿಮುಖವಾಗ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಜ್ವರಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲಿದೆ ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಬೆಯು ಶರೀರದ ಒಳಗಿನ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ರೋಮರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಕಶ್ಮಲ ಹೊರಗೆ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿಡ್ನಿಗಳು ಶರೀರದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವಂತೆ ಚರ್ಮವೂ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೂರನೇ ಕಿಡ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬಿಡುವಿಕೆಯೂ ರೋಗಶಮನಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ತಲೆ ತಂಪಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಉಳಿದ ಭಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿರಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಖವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭಗಳು :

ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದ ರೋಗ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ರೋಗಕಾರಕಗಳು, ಕಶ್ಮಲಗಳು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಹಬೆಯ ಶಾಖವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಬೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಹೃದಯ ಮೂಲಕದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಬೆಯು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



ಶರೀರದೊಳಗಿನ ರೋಗ ಕಾರಕಗಳು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುವ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲಿದೆ ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಬೆಯ ಉಷ್ಣವು ಚರ್ಮದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಬೆ ಸ್ನಾನ :

ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ರಶಿಯದಲ್ಲಿ ಹಬೆ ಸ್ನಾನ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಫಿನ್ನಿಯರಿಗೆ ಹಬೆ ಸ್ನಾನವೇ ಒಂದು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾರುಗಳಿಗಿಂತ ಹಬೆಸ್ನಾನ ಗೃಹಗಳೇ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹಬೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹಬೆಸ್ನಾನ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ 180-210 ಡಿಗ್ರಿ F ವರೆಗೆ ಉಷ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಹಬೆಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತಾರೆ. ಹಬೆ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಇವೆ. ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಹಬೆ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 1.4 ದಶಲಕ್ಷ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ ಸೈನಿಕರು ಅರಣ್ಯ, ಪರ್ವತ, ಮರುಭೂಮಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹಬೆ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ರಶಿಯಾದಲ್ಲಿಯೂ ಹಬೆಸ್ನಾನ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಹಬೆ ಸ್ನಾನಗೃಹ (Banya)ಗಳಿವೆ. ರಶಿಯನ್ನರು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹಬೆ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಬೆಯಿಂದಾವರಿಸಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ 70 ಜನರು ಹಬೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಹಬೆ ಸ್ನಾನ ಕೋಣೆಗಳಿವೆ. ಮಾಸ್ಕೋ ಒಂದರಲ್ಲೇ 50 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಬೆ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳಿವೆ.

ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗಾಗಿ :

ಹಬೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ಅದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ಮುರುಟಿ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಹಬೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಎಲ್ಲ ರ್ಗಂಧವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೃದು ಹಾಗೂ ಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ, ೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯದೆ ಹಬೆ ಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಹಬೆಯನ್ನು ುಖ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು.25 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ರಂತೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕದೇ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹಬೆಯನ್ನು ರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ವೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ತೈಲಯುಕ್ತ ಚರ್ಮದವರು ಹಬೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಚರ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಬೆಯ ಉಸಾಬರಿಗೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಫೇಶಿಯಲ್ ಬಳಿಕ ಕೋಲ್ಡ್ ಕಂಪ್ರೇಶನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಹಬೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಿದ್ದರೆ, ನೇರವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಬೆ ಪಡೆಯಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಾಲಿತ ಯಂತ್ರ 'ಸ್ಟೀಮರ್' ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ: ಹಬೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಚರ್ಮದ ಕಾಳಜಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಹಬೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗೋಚರವಾಗಬಾರದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ರಿಮೂವರ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಹತ್ತಿ ತುಂಡನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ, ಹಿಂಡಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು. ನಂತರ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ, ಹಿಂಡಿ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಹರ್ಬಲ್ ಸ್ಕಿನ್ ಟಾನಿಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಂಪು ದೊರೆತ ಬಳಿಕ ಕೋಲ್ಡ್ ಕಂಪ್ರೆಶನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸಹ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಟೀಮರ್ ಯಂತ್ರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಗಲ ಬಾಯಿಯ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ ಒಂದು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಮೀಪ ಇರುವಂತೆ ಇಡಿ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಟವಲನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಟವಲ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕೆಳಗೆ ಪಾತ್ರೆ ಮೇಲೆ ಮುಖ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಬೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ದಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 3-4 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಹಬೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಡೆದು ಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಹಬೆ ನೇರವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಟವಲನ್ನು ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರೀಮ್‌ಯುಕ್ತ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಈ ಒದ್ದೆ ಟವಲ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಂದು ಬಟ್ಟೆ ಹಿಂಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಹಬೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಬೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಟವಲನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಬೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವವರಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನವೇ ಸೂಕ್ತ.

ವಿಷಪೂರಿತ ಪೆಪ್ಪರಮೆಂಟು/ ಚಾಕಲೇಟು

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ತಂಬಾಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಕಟ್ಟಳೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇದಬಾರದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸೇದಬಾರದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡುತ್ತ ಸಿಗರೇಟು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಉದ್ಯಮಿಗಳು ತಣ್ಣಗೆ ಕುಳಿತಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರ ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಅವರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಪೆಪ್ಪರಮೆಂಟು, ಚಾಕಲೇಟು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳು ಸಿಗರೇಟಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಿಗರೇಟಿನ ರೂಪದ ಈ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ತಿಂದು ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೆಸರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಆಟ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಈ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ತಂಬಾಕು ರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ತಂಬಾಕು ವಾಸನೆಯ ಈ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಜಾಸ್ತಿ ಆಶೆ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಇವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಕಿರಿಯರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ಒಂದು ಸಲ ಒಂದು ಕಂಪನಿಯ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿದರೆ ಸಾಕು. ಆ ಎಳೆಯರು ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಯ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಆ ಕಂಪನಿಗೆ ಹಣ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವರು. ಪ್ರತಿ ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಹಣ ಕೊಡುವುದೆಂದರೆ ಕಂಪನಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಇದು ಸಿಗರೇಟು ಕಂಪನಿಗಳು ಹೂಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ತಂತ್ರ.

ಕಾರಣ ತಂಬಾಕಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಬರುವ ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕು ಸೇದುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಬೀಳುವರು.

ಇದನ್ನು ಓರ್ವ ತಜ್ಞರು ಬಣ್ಣಿಸಿದ ರೀತಿ ಎಂದರೆ "ಕೊಳೆತ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸುವ ಕೆಲಸ."

- ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

25, ಶಾಂತಾ, ಬಸವಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ

ಮರಳಿ ತಾರುಣ್ಯದೆಡೆಗೆ ತುಡಿತ

✍- ಆರ್. ಪ್ರಭಾಶರ್ಮ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಏಕರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗೀಕಾರಾರ್ಹ ಮನೋಭಾವವೆಂದರೆ ತಾರುಣ್ಯದೆಡೆಗೆ ಇರುವ ಸೆಳೆತ-ತುಡಿತ. ಅದು ಎಂದು ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರೂ ತಮಗೆ ಆಗಿರುವ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯರಾಗಿ ಕಾಣಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಕಳೆದ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನದಿಂದೀಚೆಗೆ ಉದ್ಭವಗೊಂಡ ಈ ಮನೋಧರ್ಮ ಬೆಳೆದು ಈಗ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮರ ಸಾಕಷ್ಟು ಭದ್ರವಾಗಲು ರೆಂಬೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಳಲುಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಆಧಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.



ಜವ್ವನಿಗರಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತ, ಚಿರಕಾಲ ಅದೇ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಿರಿಯಾಸೆ ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಮೂವತ್ತರ ಹರೆಯದವರು ಇಪ್ಪತ್ತರವರಾಗಿಯೂ ನಲತ್ತರವರು ಮೂವತ್ತಾದರಂತೆಯೂ ಅಷ್ಟೆ ಏಕೆ ಐವತ್ತು ಅರವತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಕೂಡ ನಲವತ್ತರವರಂತೆ ಕಾಣಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಯಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅಲಂಕಾರ, ಶಿಸ್ತುಗಳೂ ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಕಳೆದ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು, ಮಸಾಜ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಅಂಶ ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಸಾಬೀತಾದೀತು.

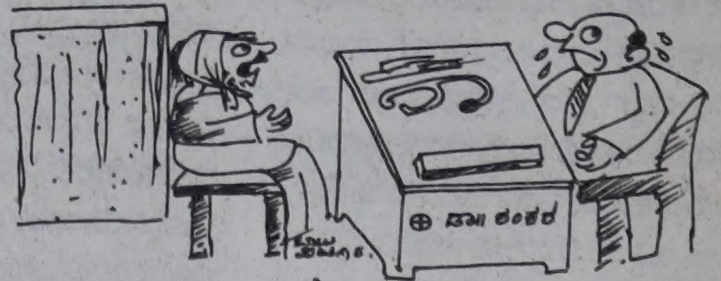
ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವಷ್ಟೆ ಹಣವನ್ನೂ ಶೃಂಗಾರವರ್ಧಕಗಳಿಗೂ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. "ಓ ನೀವು ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಂತೆಯೂ ಇದ್ದೀರಿ" ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದಾಗ ಅದು ಹಸೀಸುಳ್ಳೆ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ - ಸಂಭ್ರಮಪಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ.

ಏನು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ? ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದವರು ಈ ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ? ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಆಸೆಯಿಂದಲೇ? ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣವೆಂದರೆ ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. 'ಖ್ಯಾತ' 'ತಜ್ಞ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೂ ಈ ಅದಮ್ಯ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಿರಿಯರಾಗಿ ಕಾಣಬಯಸುವುದು. ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮರೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬಾಸೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದುವರೆಗೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಾಯಿತಂದೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೂ ಕಾಣಬಯಸಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಗೆಪಾಟಲಾಗುವುದೂ ಕೂಡ ಉಂಟೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದವಲ್ಲವೆ?

ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ವಿಚಾರಗಳೂ ಕೇವಲ ಒಬ್ಬರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಕೂಡ ನಡೆದಿವೆ. 'ಎಂಟಿವಿ' ಯ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 67 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸ್ವಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಚೆಂದಕಾಣಲು ಬಯಸುತ್ತಾರಂತೆ. ಚೆಂದ ಕಾಣುವ ಬಯಕೆಯೆಂದರೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಮಜಲು ತಾನೆ! ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಚೆಂದ ಕಾಣುವ ಹಕ್ಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೆಯಷ್ಟೆ?

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಸೆಳೆಯಲಿಚ್ಛಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12 ರಿಂದ 31 ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಗೆಯ ಉಡುಪು-ಮೇಕಪ್‌ಗಳ ಆಸೆ ಪರಮಾವಧಿ ತಲುಪುತ್ತದೆಂಬುದು ಕಂಪೆನಿಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಎಂದು 2003 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹದಿನೈದು ವಯಸ್ಸಿನ ಜವ್ವನಿಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕರ ಹರೆಯದ ತರುಣನಿಗೂ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಂತೆ!

ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಜವ್ವನಿಗರನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹರೆಯದಾಸೆಯ ಇವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಲಿಮು ನಡಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಸ್ತೆಗೊಂದು 'ಜಿಮ್' 'ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್'ಗಳು ಅವತರಿಸುತ್ತಿವೆ ಹಿಂದೆ ಚಿಲ್ಲರೆ ಅಂಗಡಿಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಬದುಕಿನ ವೈಖರಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಂದೆದ್ದು ಗ್ರಾಮಜೀವನದಲ್ಲೂ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ●



ಜೀವನದ ಜಂಜಾಟದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಕಾಲಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಡುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಸ್ತುವಾರಿಯ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವಳು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತೆಯಿಂದರಬೇಕು.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

20 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ತನದ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸ್ತನದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಂಟು, ವಿಚಿತ್ರ ಆಕಾರ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಅವರು ಮೆಮೊಗ್ರಾಫಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಆರ್.ಐಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತಿಹಾಸ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು 35ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಗರ್ಭಾಶಯ ರೋಗಗಳು

ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಪ್ಯಾಪ್ ಸ್ಮಿಯರ್ ಹಾಗೂ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ



ಜನ್ಮಕೊಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಮಿತಗೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಜೊತೆಗೆ ಗರಣೆ ಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ತಡಮಾಡದೇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು

ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇರದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನೀವು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಕೆಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿರಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಅರ್ಥಾತ್ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದುಸಲ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂದರೆ ಪಾಲಕ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸೇಬು, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಇತಿಹಾಸ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಬಳಿಕ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಎಲುಬುಗಳ, ಕೀಲುಗಳ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ 'ಬೋನ್ -ಮಿನರಲ್- ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಟೆಸ್ಟ್' ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. 40 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 1000 ದಿಂದ 1200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಅರ್ಥಾತ್ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ನಿಯಮಿತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಮತೆ ನೀಡಿದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿ.

ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾನಿಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಪಾಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ 40 ವರ್ಷದ ಬಳಿ ಹುರಿದ-ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕ ನಿಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ,ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದ ನೀವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದರಬೇಕು. ಪ್ರ ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಪಾಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಿ.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ನೀವು ಮಗುವಿಗಾ ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭದಾರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವಂತ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿಯೇ ಜನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ 45ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸು ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಂಡುಬರದೇ ಇದ್ದರೂ ಸಹಿತ ನೀವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಥೈರೈಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಥೈರೈಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ನಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಟಿ3, ಟಿ4ನ ಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಮ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಥೈರೈಡ್‌ಗ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾದರ ಗರ್ಭಪಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದ ಹಾಗೆಯೇ ದಿಢೀರ್ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಇಲ್ಲವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗದಿರಲು ಟಿಎಸ್‌ಎಚ್ (ಥೈರೈಡ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್) ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ : 35 ವರ್ಷದ ಬಳಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಥೈರೈಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೀನು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತರಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಹುದು.

ಮಣಿಯದ ಮನೋರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಸಹೋದರಿಯರ ಸಮರ

ಆ ದಿನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇವತ್ತಿಗೂ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ಸ್ಪೈರೋಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೊರಳ ಸೆರೆಯುಬ್ಬಿ ಬರುತ್ತದೆ. 1980ರ ದಶಕದ ಒಂದು ದಿನವದು. ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ಮನೋವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಆಕೆಯ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಕರೆಯೊಂದು ಬಂತು. ಅತ್ತ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಬೇರೊಂದು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ನರ್ಸ್-"ನೀವು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಬರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ತೀವ್ರ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ'' ಎಂದಳಾಕೆ.

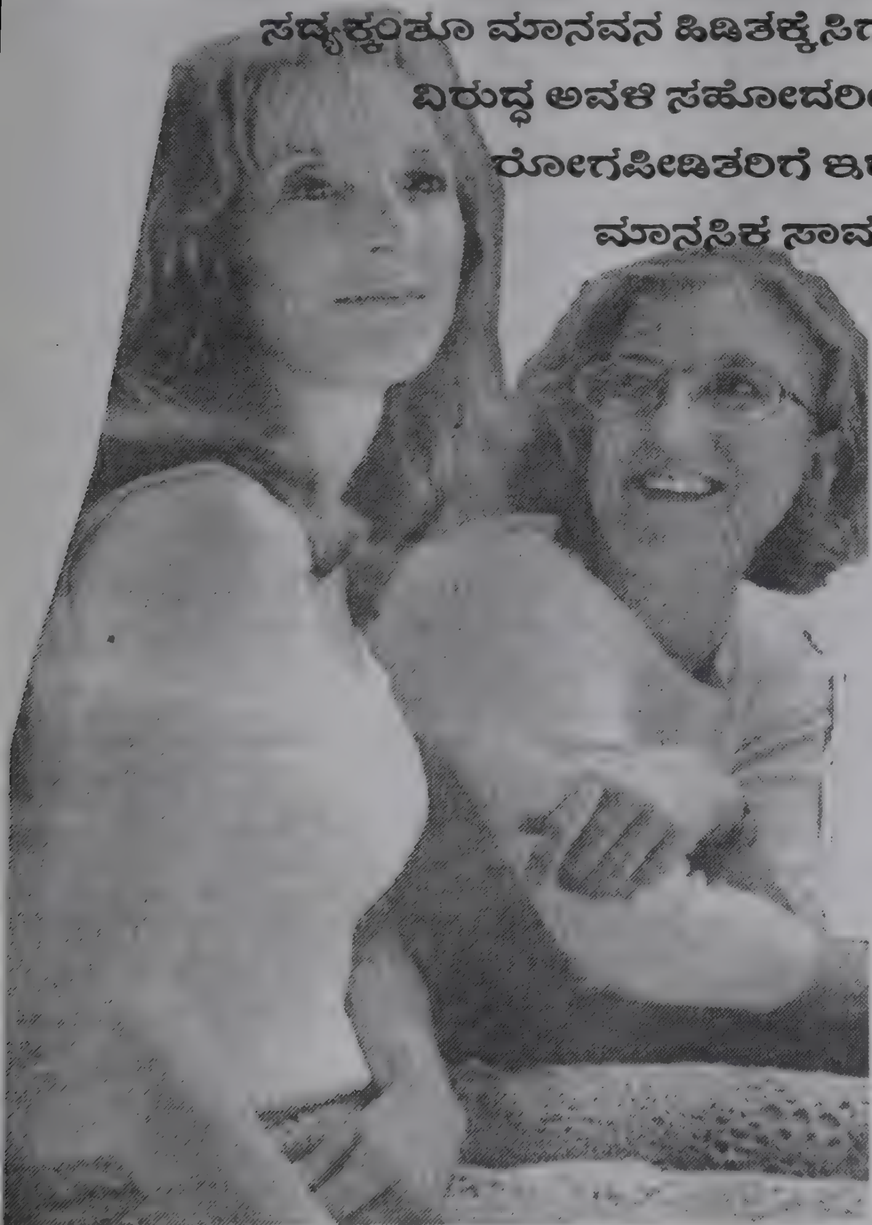
ತನ್ನ ಅವಳಿ ಸಹೋದರಿ ಪಮೇಲಾ ಸ್ಪೈರೋಗೆ ಏನಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಭಾವಂತದಿಂದ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಿದಾಗ ನರ್ಸ್ ಹೇಳಿದ್ದು, "ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿಯ ಮನದಲ್ಲಿ ನೂರೆಂಟು ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತವಂತೆ. ಆಕೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಾವಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ''. ದಿಢೀರನೆ ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಳ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದವು. ನರ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯ್ದಳು. ಅದೊಂದು ಭಾವನೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದಲ್ಲ-ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮಗಾಗಲೀ, ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದವರಿಗಾಗಲೀ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೋ ಬರುವಂಥವು ಅವೆಲ್ಲ-ಎಂದು. ಅಂಥದ್ದೇ ಭಾವನೆ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಳಲ್ಲೂ ಇತ್ತು.

ಆದರೆ ಪಮೇಲಾಳನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವಳು ಕಂಡಿದ್ದೇ ಬೇರೆ. ತನ್ನ ಕೊಠಡಿಗೆ ಯಾರೋ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಅರಿವಿರದ ಪಮೇಲಾ ವಿಗ್ರಹದಂತೆ ನಿಂತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಅವಳೇ ಅವಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕಲೆಗಳು ಭಯಾನಕ ಚಿತ್ತಾರದಂತೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಆಗಸದಿಂದ ಏನನ್ನೊ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಂಬಂತೆ ಅವಳ ಒಂದು ಕೈ ಚಾಚಿತ್ತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೋದ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ಆ ಕೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲೇ, ಹಾಗೇ ಇತ್ತು. ಪಮೇಲಾಳ ಗಮನ ಕೂಡ ಈಕೆಯತ್ತ ಹರಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಾಯಿತು ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೆ-ನರ್ಸ್ ಹೇಳಿದ್ದು ಸತ್ಯ ಎಂದು!

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಉಪವಿಭಾಗವಾದ ಕೆಟಟೋನಿಯಾದಿಂದ ಪಮೇಲಾ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮನೋಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ತನಗೆ ನೂರೆಂಟು ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪಮೇಲಾ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತನಗೆ ಆ ಅನುಭವವುಂಟಾದ ದಿನವೂ ಆಕೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ.

1963ರ ನವೆಂಬರ್-ಅವತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಾನ್ ಎಫ್. ಕೆನಡಿಯನ್ನು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆರನೇ ಇಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೆ ಆ ಕೊಲೆಯ ಕಾರಣ ತನ್ನ ಕ್ಲಾಸ್‌ಟೀಚರ್ ಏಕೆ ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತ್ತ ಪಮೇಲಾಳಿಗೆ ಆದ ಅನುಭವವೇ ಬೇರೆ.

ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಮಾನವನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿರುವ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಎಂಬ ಮನೋರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಅವಳಿ ಸಹೋದರಿಯರಿಬ್ಬರು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಹೋರಾಟದ ಗಾಥೆ ಇದು. ರೋಗಪೀಡಿತರಿಗೆ ಇದು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯಾದರೆ, ಅದ್ಭುತ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೂ 'ತನ್ನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಕೊರಗುವವರ ಪಾಲಿಗೊಂದು ಪಾಠ



'ತಾನೇ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆನಡಿಯವರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಭಾಸವಾಗತೊಡಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆಂದು ಪದೇ ಪದೆ ಆರೋಪ ಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ಧ್ವನಿಗಳು ಅವಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅವಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳೂ ಆ ಧ್ವನಿಗಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿದಳು. 'ಭಗವಂತಾ, ಸಮಯವನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿಬಿಡು. ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆನಡಿ ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳಲಿ, ನನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಬಿಡು' ಎಂದು ಪದೇ ಪದೆ ಬೇಡಿಕೊಂಡಳು. ಆದರೆ ತನ್ನ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಕೆ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಅವಳಿ ಸಹೋದರಿಯರ ಸುದೀರ್ಘ ಜೀವನಗಾಥೆ. ಸುದೀರ್ಘ ಏರುಪೇರುಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಇದೀಗ ತನ್ನ 52ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು 'ಡಿವೈಡೆಡ್ ಮೈಂಡ್ಸ್: ಟ್ವಿನ್ ಸಿಸ್ಟರ್ಸ್ ಅಂಡ್ ದೇರ್ ಜರ್ನಿ ಥ್ರೂ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಜೀವನದ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳ ಅದ್ಭುತ ದಾಖಲೆ ಅದು.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ರಲ್ಲಿ, ಪಾಮ್‌ಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅವರ ತಂದೆಯ ಮುದ್ದಿನ ಮಗಳೂ ಅವಳೇ ಆಗಿದ್ದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಮ್ ಎತ್ತರವಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಹಾಡು, ಓದು, ಈಜು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅವಳು

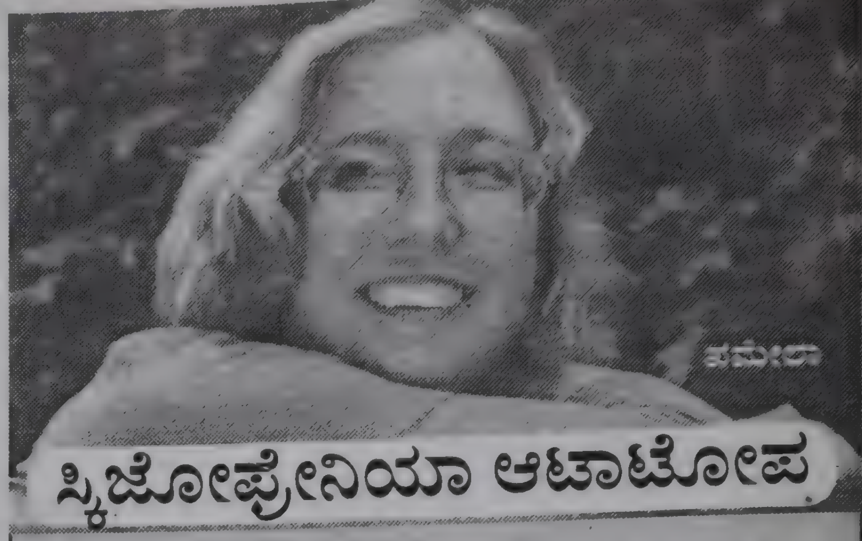
ಮುಂದಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಎದುರು ಸದಾಕಾಲ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಹೀನಳೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ತನ್ನ ಹನ್ನೊಂದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಪಾಮ್‌ಳೇ ಮುಂದೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಮ್ಮ ಹದಿನೇಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಹುಡುಗಿಯರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದತ್ತ ಪಯಣ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಪಮೇಲಾ ಮೇಲೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತೀವ್ರಗೊಂಡಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲಿ. ತನ್ನ ರೂಂಮೇಟ್‌ಗಳೇ ತನಗೆ ವಿಷವುಣ್ಣಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಸಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ ಆಕೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತೆಂದರೆ ಓದುವಾಗ ಪರದೆಯ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳೇ ಅವಳ ಪಾಲಿಗೆ ಖಾಯಂ ಆದವು. ಕಡೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಅವಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು. ಸದಾಕಾಲ ಅವಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಜನಗೈಯುತ್ತಿದ್ದ ಧ್ವನಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡತೊಡಗಿದ್ದವು.

ತನ್ನ ಸಹೋದರಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೂ ಪದೇ ಪದೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 1971ರ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ರಾತ್ರಿ ಅದೇನು ಅನ್ನಿಸಿತೋ, ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ಸುಮ್ಮನೆ ಪಮೇಲಾಳ ರೂಮ್‌ಗೆ ಹೋದಳು. ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಪಮೇಲಾ ಆಗಷ್ಟೇ ಇಡೀ ಬಾಟಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು! ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ಹೋಗಿರದಿದ್ದರೇ ಅವತ್ತೇ ಅವಳ ಅಂತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಐದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪಮೇಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಯಿತು. ಆಗಲೂ ಆಕೆ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಆಕೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದೇ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದರು.

ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸುದೀರ್ಘ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಪಮೇಲಾ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾಗಿ 1975ರಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಳು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಸಹೋದರಿಯರನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಉನ್ನತಿಗೇರಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಲಭಿಸಿತ್ತು. ಪಮೇಲಾ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ನಡುವೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಇದ್ದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ತಿರುವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದು ರೀತಿ ದೂರ ದೂರವಾಗಿದ್ದರು. ಕೇವಲ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಸಂಪರ್ಕವಿತ್ತು.

1977ರಲ್ಲಿ ಪಮೇಲಾ ಕೂಡ ಬೇರೊಂದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದುಕೊಂಡಳು. ನೆನಪಿಡಿ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ದಿನಗಳೂ ಆ ಧ್ವನಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದ ಬಳಿಕವಂತೂ ಅವುಗಳ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರಗೊಂಡಿತು. 'ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ರೇಝರ್‌ನಿಂದ ಕೊಯ್ದುಕೋ' ಎಂದು ಅವು ಸೂಚನೆ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಲು ಪಮೇಲಾಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದ 'ನಾರ್ಕೊಲೆಪ್ಸಿ' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ಆಕೆ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ 'ಇನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು' ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಅದೊಂದು ದಿನ ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಬಳಿ ಓಡಿದ ಪಮೇಲಾ ತನಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಲ್ಯಾಬ್‌ಗೆ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿರೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡಳು. ಹಾಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತ್ತು ಆಕೆಯ ರೋಗಿ ಜೀವನ. ಅದೇ ಕಾಲೇಜಿನ ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಿಂದಲೇ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ, ಈ ಬರಹದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ, ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಕರೆ ಬಂದಿದ್ದು.



ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಆಟಾಟೋಪ

1950ರಿಂದಲೂ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಬಗೆಗಿನ ವಿವರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಸದಾಕಾಲ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ-ಭ್ರಾಂತಿ [Hallucinations], ಭ್ರಮೆ [Delusion], ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾತುಕತೆ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಡನಾಟದ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಜನ ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು ಎಂದಲ್ಲ; ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾಳ್ಮೆ ಇರುವವಳ/ನ ಜೊತೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಟ್-ಟೈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು.

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಆನುವಂಶೀಯತೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದೀಗ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಾತೆ 3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ನಡುವೆ ಫ್ಲೂನಿಂದ ಬಳಲಿರುತ್ತಾರೋ, ಅಥವಾ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾಳೋ-ಅಂತಹ ಮಾತೆಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ತಲೆಗೆ ಬೀಳುವ ಬಲವಾದ ಏಟು, ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ-ಇವುಗಳೂ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಉದಾ-ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಳಿಜಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂಗಳು (Palate) ಭಾಗ, ವಿಚಿತ್ರ ಆಕಾರದ ಕಿವಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವರ ನೆನಪು ಮತ್ತು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎರಡೂ ಕೈ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೀಗ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನೂತನ ಕ್ರಾಂತಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

1980ರ ದಶಕದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಹೇರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಮೇಲಾಳ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗೌರವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಯಗೊಂಡು ಅವಳ ಪೋಷಕರು ಅವಳಿಂದ ದೂರಾಗಿದ್ದರು. ಇದೀಗ ಆ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಪಮೇಲಾಳ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ಈಗ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟಿದವಳಾಗಿ ಹಾಗೂ ಓರ್ವ ಮನೋವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ ರೊಲಿನ್ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವಳ ವನವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಆಕೆ ತನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಿಯಾಗಿ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಪೋಷಕರೂ ಪಮೇಲಾಳಿಂದ ಾರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಪಮೇಲಾ ನಡುವೆ ್ಯರೊಲಿನ್ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೋದರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಧೈರ್ಯ ಂಬುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸ್ಲಮ್ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಮೇಲಾ ಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಅರಿವಾದಾಗ ಅವಳಿಗಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಾಮಾನು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಕೊಡತೊಡಗಿದಳು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ದಿನಗಳು ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ಪಾಲಿಗೆ ಹತ್ತಿರಾಗತೊಡಗಿದ್ದವು.



ಪಮೇಲಾಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರಿಂದ 1996ರ ಅದೊಂದು ದಿನ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಕರೆ ಬಂತು. ಪಮೇಲಾ ಮತ್ತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಈ ಬಾರಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆ ನಿಗೂಢ ಧ್ವನಿಗಳೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಜಿಪ್ರೆಕ್ಸಾ' ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಗೂಢ ಧ್ವನಿಗಳಿಗೆ ಅಂತ್ಯ ಕಾಣಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಆ ಔಷಧದ ಕಾರಣ ಪಮೇಲಾ ಅತಿಯಾಗಿ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಅದು ಅವಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತ್ತು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಆಕೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಸುದೀರ್ಘ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರದೇಶ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅದೂ ಅವಳಿಗೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಈ ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳು ಸೇರಿ ಪಮೇಲಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್, ಪಮೇಲಾಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ಸ್ವಯಂ ಮನೋವೈದ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ತನ್ನ ಗೆಳತಿ ವೈದ್ಯೆಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೋರಿದಳು. ಅವರು ಪಮೇಲಾಗೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಸ್ಸಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸ್ಸಂಟ್‌ಗಳು ಯಾವುದೇ ಒಳಿತನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬೊಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಪಮೇಲಾ ಪಾಲಿಗೆ ಅದು ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಪಮೇಲಾ ಪಾಲಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್ ನಿಂತಿದ್ದಾಳೆ.

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಪಮೇಲಾ ಆದರೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಅದ್ಭುತ ಕವಯಿತ್ರಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. 2002ರ ಬಿಬಿಸಿ ವರ್ಲ್ಡ್ ಸರ್ವೀಸ್ ಕವನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಬಹುಮಾನ ಲಭಿಸಿದೆ. 'ಡಿವೈಡೆಡ್ ಮೈಂಡ್ಸ್' ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುವುದೇ ಪಮೇಲಾ. ಇವಳ ಜೊತೆಗಿನ ಜೀವನದಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕ್ಯಾರೊಲಿನ್‌ಳಿಂದ ಆಕೆಯ ಪತಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಈಗ ಈ ಅವಳಿಗಳೇ ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾದಿಂದ ಪಮೇಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖಳಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆ ನಂತರವೂ ಹಲ ಬಾರಿ ಆಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಷ್ಠಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು? ಸಹೋದರಿಯರ ಈ ನಿರ್ವ್ಯಾಜ್ಯ ಪ್ರೇಮ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಈ ರೋಗವನ್ನೇ ಮಣಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲುದೋ ಏನೋ?

●

ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ನೆರವು ನೀಡಿ

ಇಂದು ಜೀವನ ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಪಸರಿಸಿವೆ. ಇಂದಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಶೋಧಿಸುತ್ತ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ದೃಢನಿಶ್ಚಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಈ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಈ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಒಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ದಿಸೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯು ಇದರ ಜತೆಗೂಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನೋಡಿ -

ಉತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿ : ಜೀವನ ನಮಗೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತೇವೆಯೊ ಬಲ್ಲವರಾರು ? ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನಸಾರೆ ಈ ಜೀವನದ ಆನಂದವನ್ನೇಕೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ? ಅದು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕು.

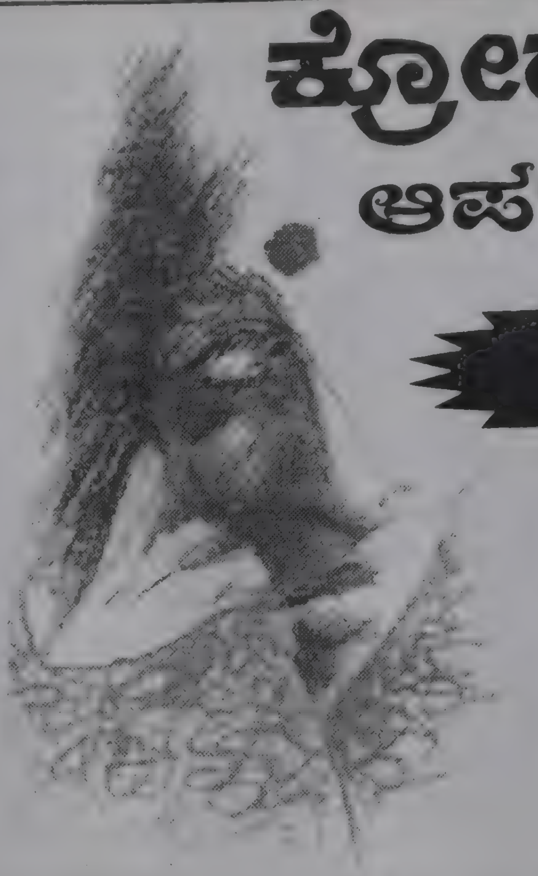
ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ : ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಒಳಗೆ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಪೋಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೈಯಾರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ನಿಮಗೂ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ : ನಾವು ಈ ಧಾವಂತದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮಗ್ನರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೆಂದರೆ ನಾವು ನಮಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ಉದಾಸೀನರಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಏನು ತಾನೆ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ನಮಗಾಗಿಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ : ಕಲಿಯಲು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಂತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಖಾಲಿ ಇರುವಾಗ ಬೋರ್ ಆಗದೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪೇಟಿಂಗ್, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್, ಬೇಗೆ ಭಾಷೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದಿ : ಗೆಳೆತನ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಖಜಾನೆಯಿದ್ದಂತೆ. ನಾವು ಸ್ವತಃ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನೀವು ನೆರವಾಗಿ. ಅವರ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸಿ. ●

ಕ್ರೋಧ: ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತು ತಂದೀತು, ಎಚ್ಚರ!



ಶ್ರೀಮಾನ್ 'ಕೆ' ಅವರು ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಬಳಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಶ್ರೀಮತಿ 'ಜೆ' ಅವರಂತೂ ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ ಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ 'ಎಸ್' ಆಗಾಗ ಸಿಟ್ಟಿನ ಭರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಇಳಿಯುತ್ತಾಳೆ.

'ಕ್ರಿಯೇಶನ್ಸ್ ಆಫ್ ಕಾಮನ್‌ಸೆನ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಡಾ.ಸೂಸನ್ ಕ್ರೇಸರ್ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಂಡಾಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೊಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಡಿದೇಳುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಏಕೆ ಬಂತು ಎಂಬುದು ಸಹ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬರ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಕ್ರೋಧ' ಅಥವಾ 'ಸಿಟ್ಟು' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕಿ ಗೀತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಇದು ಭಾವುಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಂಡಾಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೋಧದ ಮೊದಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರೋಧಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಾಗ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಗತಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದತ್ತ ಹೋಗುವ ರಕ್ತದ ದಾರಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಂಬಂತೆ ಹೃದಯ ಗತಿ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೃತ್ಯು ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. 40 ವರ್ಷದ ಆನಂದ್ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸತತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವರು ಸತತವಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಕೂಗಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಾನು ಇದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಚೀರಾಡುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಹೃದಯದ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ''.

ಡಾ.ಗೀತಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಪರಿಹಾರ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಜನರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಇದೊಂದು ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಡಗಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಒಂದು ಸಲ ಇದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.''

ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಯಸುವ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕ್ರೋಧಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಒತ್ತಡ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅವರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಅವರ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ.ಸಂದೀಪ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೀಗಿದೆ, "ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸಹ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ತಾಕಲಾಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.''

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವ 'ವೌಥ್ ಶಟ್ ಡಾಟ್ ಕಾಮ್'ದ ಪ್ರಕಾರ, ಕ್ರೋಧವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಎಣಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ ಹಾಗೂ ನಿಸರ್ಗದ ಕಲ್ಪನೆ ಕೂಡ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರಮುಖ ಅಸ್ತ್ರಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ.ವೋರಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕ್ರೋಧ ಬರುವುದರಿಂದ ಅವನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋದರೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.''

ಸಿಟ್ಟಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರು, ನಾವು ಅವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿದ್ರೋಹ ಅಥವಾ ಬಂಡಾಯವನ್ನು ಅವರ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೋಧ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ "ಮೆದುಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಡಾ.ವೋರಾ ಹೀಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, "ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿದಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಿ.''

ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೊರೆಯುವುದು?

- ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಯೋಚಿಸಿ.
- ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತಬಿಟ್ಟು ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಾಂತರಾಗಿ ಇದ್ದುಬಿಡಿ.
- ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಕೂಗಾಟ, ಅರಚಾಟ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಫಾಸ್ಟ್ ಮ್ಯೂಸಿಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹಾಡು ಹಾಡಿ.
- ಕಿಕ್ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ನೋವಿನ ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕ್ರೋಧಿತನಾಗುವುದು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಿತ್ತೆ? ◆

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

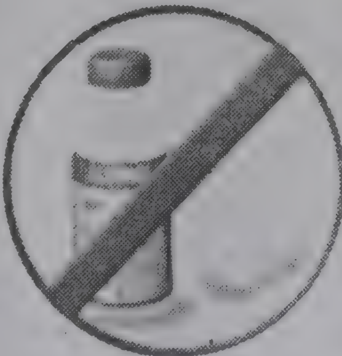
ಕೆಲವೊಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಮುಂದೆ ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲ!

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯದೊಂದು ಸಿದ್ಧ ಚಿತ್ರಣ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಇದೆ - ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು, ಒಂದಷ್ಟು ನವಿರಾದ ಜಾಲರಿ ಬಟ್ಟೆ (GAUZE), ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಒಂದು ಟ್ಯೂಬು, ಅಯೋಡಿನ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್. ಇದಿಷ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳೂ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದ ಒಂದಷ್ಟು ಮನೆಮದ್ದಿನಂತಹ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಆಕೆಗೆ ಅರಿವಿವೆ.

ಇಷ್ಟಿದ್ದರೆ ತಾನು ಎಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದು ಆಕೆಯ ನಂಬುಗೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಗಾದರೂ ಏನು ಗೊತ್ತು, ಈ ಮೊದಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವೇ ದೂರವಿಡತೊಡಗಿದೆ ಎಂದು? ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಇವತ್ತಿಗೂ ತೆರೆದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಲೇಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಒಳಿತಿಗಿಂತ ಕೆಡುಕನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಗೊತ್ತೇ? ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಬನ್ನಿ-

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮತ್ತು ತರಚಿದ ಗಾಯಗಳು

ಇವಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್, ಅಯೋಡಿನ್, ರಬ್ಬಿಂಗ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಮರ್ಕ್ಯುರೋಕ್ರೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯವೇ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಚರ್ಮವು ಕತ್ತರಿಸದೆ ಅಥವಾ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್‌ಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಾಶಕ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರು ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

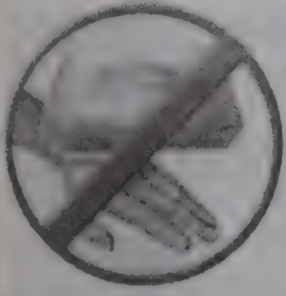


ಆದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಯೋಡಿನ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ರಬ್ಬಿಂಗ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಗಾಯ ಒಣಗಿ ಮಾಯುವುದಿರಲಿ, ತೆರೆದ ಗಾಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೂ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡನ್ನು ತೆರೆದ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೋಶಗಳನ್ನೂ ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ರಬ್ಬಿಂಗ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಂತೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಕಿತ್ತೇ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚುವಾಗ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಅಯೋಡಿನ್ ಚರ್ಮದ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೂ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮರ್ಕ್ಯುರೋಕ್ರೋಮ್ ಕೂಡ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥ. ಆದರೆ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪಾದರಸವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೂಲತಃ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವಾದ್ದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇದೆಲ್ಲದರ ಬದಲು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದ ತರಚಿದ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗಾಯವಾದಾಗ ಹರಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಫ್ರೋಮೈಸಿನ್‌ನಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಿ ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆಯು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಅದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು

ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನೋ, ತುಪ್ಪವನ್ನೋ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬೊಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ನಂಬಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ



ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ!

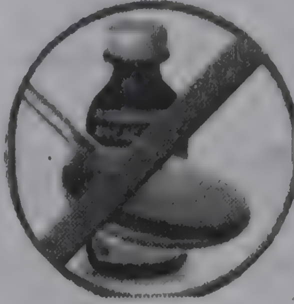
ಅದರ ಬದಲು ಸುಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಹರಿಯುವ ತಂಪು ನೀರಿನ ಅಡಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಅದು ಸುಟ್ಟ ಶಾಖವನ್ನು ಗಾಯದಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತಂಪು ನೀರು ತಾನೇ ಎಂದು ಅತಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮಾಡಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿಬಿಡಬೇಡಿ. ಬಳಿಕ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಜಾಲರಿ ಗಾಜ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲಾದರೂ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಂತಹ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಿಂದಲಾದರೂ ಸುತ್ತಿಬಿಡಿ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಒಣದಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಡೆದುಬಿಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಮೂರ್ಖತನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಳಗಿನ ದ್ರವವು ಸ್ಟೆರೈಲ್ ಆಗಿದ್ದು, ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಮೇಲೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಷಪ್ರಭಾವ

ಮಕ್ಕಳು ಏನಾದರೂ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಐಪೆಕಾಕ್ ಸಿರಪ್ ಅನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ನಂಬಿಕೆ. ಬ್ರೆಝಿಲ್ ಮೂಲದ ಸಸ್ಯವೊಂದರ ಬೇರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಆ ಸಿರಪ್, ಜಠರವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಐಪೆಕಾಕ್ ಸಿರಪ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಐಪೆಕಾಕ್‌ನ ಪರಿಣಾಮದ ನಂತರವೂ ಶೇ.40 ರಿಂದ 50 ರಷ್ಟು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥ ಜಠರದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತೀವ್ರ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಸೇವಿಸಿದ್ದು ಆಮ್ಲದಂತಹ ವಿಷ ವಸ್ತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನುಂಗುವಾಗಲೇ ಅದು ಒಮ್ಮೆ ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ವಾಪಸು ಬರುವಾಗಲೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸುಡುತ್ತದೆ ತಾನೇ?



ಅದರ ಬದಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಈ ಮುಂದೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ 'ಪಾಯಿಸನ್ ಸೆಂಟರ್'ಗಳಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೂ ಆದೀತು.

[ಸೆಂಟರ್‌ಗಳು- * ಚೆನ್ನೈನ ಗವರ್ನಮೆಂಟ್ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಟಾಕ್ಸಿಕಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ಫೋನ್ :044-25305757, 25305966 *ಕೊಚ್ಚಿನ್‌ನ ಅಮೃತಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್. ಫೋನ್ : 0484-5008056 ಅಥವಾ 0-9895282388 *ನವದೆಹಲಿಯ ಎ.ಐ.ಐ.ಎಂ.ಎಸ್ ಫೋನ್:011-26589391, 26593677 *ಅಹ್ಮದಾಬಾದ್‌ನ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಕ್ಯುಪೇಷನಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೋನ್: 079-22684756, 0-9327917833]. ಅವರು ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತೀರಾ ಅಪಾಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ್ಯಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್‌ಕೋಲ್ (ಎ.ಸಿ.) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರುಚಿರಹಿತ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರು ಅಥವಾ ಸೋಡಾದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸ್ಪಂಜ್‌ನಂತೆ ವಿಷ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ವಿಷ ವಸ್ತುವು ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾರದು. ಮುಂದೆ ವಿಷ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡ ಪುಡಿ ಪಚನವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಹಾದು ಹೋಗಿ ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಿ ಎ.ಸಿ. ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಸಿ. ಪುಡಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನಾಗಲೀ (ಬೇಕಾದಾಗ ಜಜ್ಜಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬಹುದು) ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬವೂ ಖರೀದಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದರ ಬಳಕೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆಯ ಅನುಸಾರವೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ದೇಹತೂಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಎ.ಸಿ.ಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪದ್ಧತಿ. ಮೊದಲು ಬಾಯ್‌ಸ್ಕೌಟ್ ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗದಂತೆ ಹೇಗೆ ಬಿಗಿ ಗಂಟು ಹಾಕುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ



ತೀರಾ ತಲೆ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದ ನಂತರದ ದೇಹ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತವೇ ಹರಿಯದಂತಾಗಿ, ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಅದರ ಬದಲು, ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸೂಚಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವಂತೆ, ಗಾಯದ ಮೇಲೇ ನೇರವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ. ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹಾಗೆ ಹಿಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ರಕ್ತದಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾದರೆ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಇದು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ದೇಹದ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಬರುವ ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದರೂ ನಡೆದೀತು.

ಈ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಇಂಡಿಯನ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್, 1, ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ರೋಡ್, ನವದೆಹಲಿ - 110001ಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. ●

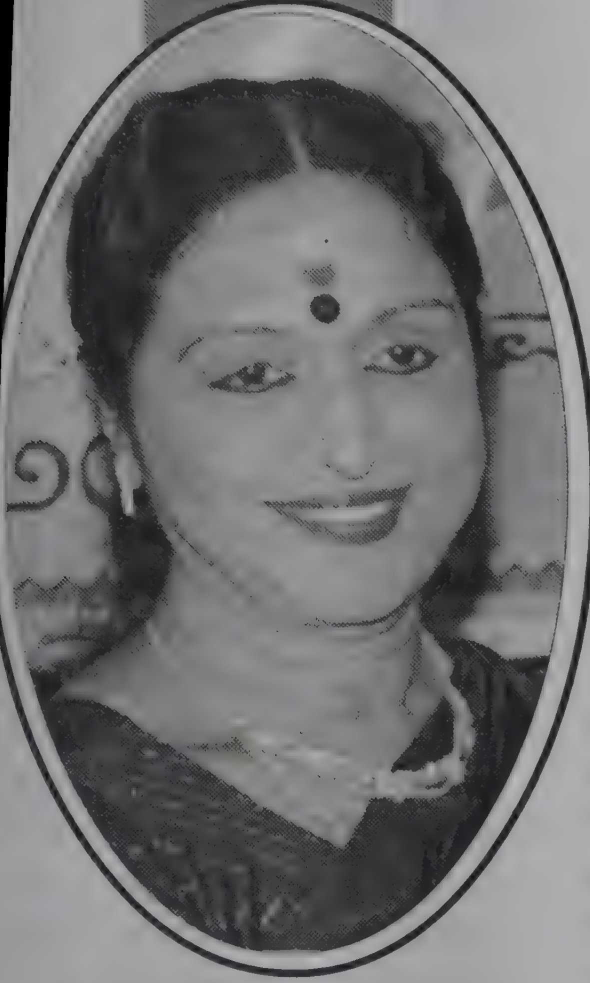
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ

- ಬಿ. ಸರೋಜಾದೇವಿ

ಖ್ಯಾತ ಚಲನಚಿತ್ರ ನಟಿ

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಮಾಣಿಕರಾವ ಪಸಾರ



ಸಿನೆಮಾ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಒಳಗೊಂಡ ಕನ್ನಡ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮಹಿಳೆ, ಕನ್ನಡತಿ ಬಿ.ಸರೋಜಾದೇವಿ. ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಭಿನೇತ್ರಿ, ನೃತ್ಯಪ್ರವೀಣೆ, ಚತುರ್ಭಾಷಾ ತಾರೆ. ಪದ್ಮಶ್ರೀ, ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಪುರಸ್ಕೃತೆ. ಪೂರ್ತಿ ಹೆಸರು ಬೆಂಗಳೂರು ಸರೋಜಾದೇವಿ.

ಸರೋಜಾದೇವಿಯವರು ಜನಿಸಿದ್ದು ಮತ್ತು ಬೆಳೆದದ್ದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ. ತಂದೆ ಮಾಯಣ್ಣಗೌಡ, ತಾಯಿ ರುದ್ರಮ್ಮ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ನೃತ್ಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ. ಚಿತ್ರರಂಗ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದು 1955ರಲ್ಲಿ ಹೊನ್ನಪ್ಪ ಭಾಗವತರ 'ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸ'ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ. ಅಲ್ಲಿಂದ ರಾಜಕುಮಾರ್, ಕಲ್ಯಾಣ್ ಕುಮಾರ್, ಉದಯಕುಮಾರ್, ಎ.ನಾಗೇಶ್ವರ ರಾವ್, ಎನ್.ಟಿ.ರಾಮರಾವ್, ಶಿವಾಜಿ ಗಣೇಶನ್, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರನ್, ಜೆಮಿನಿ ಗಣೇಶನ್, ದಿಲೀಪ್‌ಕುಮಾರ್, ರಾಜೇಂದ್ರಕುಮಾರ್, ಶಮ್ಮೀಕಪೂರ್, ಸುನಿಲ್‌ದತ್ತ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಕನ್ನಡ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಪ್ರಮುಖ ನಾಯಕನಟರೊಡನೆ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ಅಭಿನಯಿಸಿ ದರು. ಎಂ.ಜಿ.ಆರ್ ನಿರ್ದೇಶನದ 'ನಾಡೋಡಿ ಮನ್ನನ್'(1958) ಇವರ ಪ್ರಥಮ ತಮಿಳು ಚಿತ್ರ. ಆಗ ಎಂ.ಜಿ.ಆರ್. ಮತ್ತು ಬಿ.ಸರೋಜಾದೇವಿ ಜೋಡಿ ತಮಿಳಿನ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ತಾರಾಜೋಡಿ. ಭೀಮಸಿಂಗ್‌ರ 'ಪಾಲುಂ ಪಳಮುಂ' ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಧರ್ ಅವರ 'ಕಲ್ಯಾಣ ತರಿಸು' ತಮಿಳು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಇವರ ಅಭಿನಯ ಸ್ಮರಣೀಯ. ಎನ್.ಟಿ.ಆರ್. ಅವರ 'ಪಾಂಡುರಂಗ ಮಹಾತ್ಮೆ' ಮೂಲಕ ತೆಲುಗು ಚಿತ್ರರಂಗಕ್ಕೆ ಇವರ ಪ್ರವೇಶವಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಇವರು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿದರು. ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರರಂಗವನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕಿತು. ಇವರ ಅಭಿನಯದ ಯಶಸ್ವಿ ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರಗಳೆಂದರೆ ಸಸುರಾಲ್, ಪೈಗಾಮ್, ಬೇಟಿಬೇಟ, ಪ್ರೀತ್ನಾ ಜಾನೆ ರೀತ್.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇವರು ನಟಿಸಿದ ಚಿತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿ ದೊಡ್ಡದು. 'ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸ' ನಂತರ ಆಷಾಢಭೂತಿ (1955), ಶ್ರೀರಾಮ ಪೂಜಾ (1955), ಕಚ ದೇವಯಾನಿ (1956), ಕೋಕಿಲವಾಣಿ (1956), ಪಂಚರತ್ನ (1956), ಚಿಂತಾಮಣಿ (1957), ರತ್ನಗಿರಿ ರಹಸ್ಯ (1957), ಸ್ಕೂಲ್‌ಮಾಸ್ಟರ್ (1958), ದೇವಸುಂದರಿ (1962), ವಿಜಯ ನಗರದ ವೀರಪುತ್ರ (1961), ಬೆರೆತ ಜೀವ (1965), ಮಲ್ಲಮ್ಮನ ಪವಾಡ (1969), ಲಕ್ಷ್ಮೀಸರಸ್ವತಿ (1970), ಪೂರ್ಣಿಮಾ (1971), ಪಾಪಪುಣ್ಯ (1971), ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ರುಕ್ಮಿಣಿ ಸತ್ಯಭಾಮ (1971), ಗೃಹಿಣಿ (1974), ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಕಲ್ಯಾಣ(1974), ಚಿರಂಜೀವಿ (1976),



ಸುನಾಮಿ ದುರಂತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿ. ಸರೋಜಾದೇವಿಯವರು ಸಂತ್ರಸ್ತರಿಗಾಗಿ ಐದು (5) ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ದೇಣಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಶನಿಪ್ರಭಾವ (1977), ರಾಜಕುಮಾರ ಜತೆ ಅಭಿನಯಿಸಿದ ಅದ್ದೂರಿ ಚಿತ್ರಗಳು : ಭೂಕೈಲಾಸ (1958), ಅಣ್ಣತಂಗಿ (1958), ಜಗಜ್ಯೋತಿ ಬಸವೇಶ್ವರ (1958), ಕಿತ್ತೂರು ಚೆನ್ನಮ್ಮ (1961). ಕನ್ನಡದ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಣಚಿತ್ರ ಅಮರಶಿಲ್ಪಿ ಜಕಣಾಚಾರಿ (1964), ಭಾಗ್ಯವಂತರು (1977), ಬಬ್ರುವಾಹನ (1977), ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಕಣಗಾಲ್ ಅವರ ಕಥಾಸಂಗಮದ 'ಅತಿಥಿ'. ಕಿತ್ತೂರು ಚೆನ್ನಮ್ಮದಲ್ಲಿನ ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಭಾಗ್ಯವಂತರು ದಲ್ಲಿನ ಆದರ್ಶ ಗೃಹಿಣಿ, ''ಅತಿಥಿ'ಯಲ್ಲಿನ ವಾರ್ಡನ್ ಪಾತ್ರಗಳ ಅಭಿನಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಸರೋಜಾದೇವಿಯವರು 1967ರಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಶ್ರೀಹರ್ಷ ಅವರನ್ನು ಮದುವೆ ಯಾದರು. 1969ರಲ್ಲಿ ರಷ್ಯಾ ಸರಕಾರದ ಆಮಂತ್ರಣದ ಮೇರೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಾಲ್ಕನೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಲನಚಿತ್ರೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಬಂದರು.

ಸರೋಜಾದೇವಿಯವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯುಳ್ಳವರು. ಹುಟ್ಟಿದ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಪುರುಷ ಸಮಾನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸಿಗಬೇಕೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಅನೇಕ ಅಸಹಾಯಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಚಲನಚಿತ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಗಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆಯಾಗಿ, ಕಂಠೀರವ ಸ್ಟುಡಿಯೋದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಚಿತ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಉಪಕರಣ ಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ಇವರೇ.

ಚಲನಚಿತ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಿತಿಗಳ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಲನಚಿತ್ರೋತ್ಸವದ ಭಾರತೀಯ ಪನೋರಮಾ ವಿಭಾಗದ ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಸೆನ್ಸಾರ್ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಕಲಾವಿದರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆಯಾಗಿ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫಿಲಂ ಡೆವಲಪ್ ಮೆಂಟ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್‌ದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ, ಬೆಳಗಾವಿಯ ಕಿತ್ತೂರು ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಸ್ಮಾರಕ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಗೌರವ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿ, ತಿರು ಮಲ ತಿರುಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಂ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಬೆಂಗಳೂ ರು ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಸೇವೆಗೈದಿದ್ದಾರೆ.

ಸರೋಜಾದೇವಿಯವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಗೌರವ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಸಂದಿವೆ. ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪನವರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಭಿನಯ ಸರಸ್ವತಿ ಬಿರುದು ಮತ್ತು ಬಿ.ಡಿ.ಜತ್ತಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದರು. 1968ರಲ್ಲಿ 'ಪದ್ಮಶ್ರೀ' ಮತ್ತು 1991ರಲ್ಲಿ 'ಪದ್ಮಭೂಷಣ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಬಂದವು.

ಸಂದರ್ಶನ

☛ **ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ನಮ್ಮ ತಾತ ಮುತ್ತಾತರು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀ ಡಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿದೆ.

☛ **ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಯಾವಾಗ?**

■ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದು ಪರಂಪರೆಯಾಗಿ ಬಂದಿದೆ ಅಂದಮೇಲೆ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬಂತು. ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅವರವರ ಕುಟುಂಬ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಯ ಮೇಲೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ? ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ.

☛ **ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?**

■ ನಾನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೆ. ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಕಾರಣ. ಆಕೆ ನನ್ನ ಊಟ ತಿಂಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

☛ **ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತೇ?**

■ ನಾನು ಶಿಕ್ಷಣ ಕಲಿತದ್ದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೇಂಟ್ ಥೆರೇಸಾ ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ. ನನಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಲಲಿತಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿತ್ತು. ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದಿಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಮೈಮನ ಹಗುರಾಗುತ್ತಿದ್ದವು.

☛ **ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರಿ?**

■ ನಾನು ಹನ್ನೆರಡನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ವೃತ್ತಿರಂಗಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ನೃತ್ಯ ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು. ನೃತ್ಯವೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಅಲ್ಲವೇ? ನೃತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂತು. ಚಿತ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಹೊರಗಿನದನ್ನೇನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮೊದಲ ಚಿತ್ರ ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸ. ಅದರ ಚಿತ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನಾನಿನ್ನೂ ಬಾಲಕಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಆಗಲೂ ನಾನು ಹೊರಗಿನದೇನನ್ನೂ ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಅನ್ನಸಾರು ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಚಿತ್ರ 'ತಿಮ್ಮ' ದ ಚಿತ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗಲೂ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಟಿಫಿನ್ ಬಂದಿತ್ತು ; ಅದೇ ಅನ್ನಸಾರು. ಹೀಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ (ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸ) ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ (ತಿಮ್ಮ) ಚಿತ್ರೀಕರಣದವರೆಗೆ ಹೊರಗಿನದನ್ನು ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ, ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿ ತರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯದ ಚಿತ್ರೀಕರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾ ಬಂದೆ. ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ಚಿತ್ರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ದಣಿವು, ಆಯಾಸ, ಬೇಸರ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮಗೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ?**

■ ಹೌದು ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಸಾಥ ನೀಡಿದೆ. ನನ್ನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ, ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವಿದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಕೀಲಿಕೈ ಇದ್ದಂತೆ. ಊಟತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟರೂ ಯೋಗಾಸನ, ಯೋಗಸಾಧನೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗಾಸನದ ಪಾತ್ರವಿದೆ.

☛ **ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತೀರಿ.**

■ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ

☛ **ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?**

ಹೌದು, ಧ್ಯಾನವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಧ್ಯಾನವೂ ನನಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವೂ ಹಗುರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಧ್ಯಾನ ನನಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

ನಾನು ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪೂಜೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪೂಜೆ ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಾದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೊರೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆಯಂತೆ. ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಃಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ ಹದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳ ಪಾತ್ರವಿದೆಯೇ?**

■ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. If food is for body, Meditation is sustenance for Soul ಎಂದು ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿಯವರೇ ಹೇಳಿಲ್ಲವೇ? ಯೋಗದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ, ತನ್ನಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಲ್ಲವೇ? ನನಗಾಗಲಿ, ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ನೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಅನ್ನಸಾರು. ಅದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟದ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವೂ ಸಹ. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಅನ್ನಸಾರನ್ನೇ. ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಇದೆ. ಆಗಾಗ ಅಷ್ಟೇ, ದಿನಾಲೂ ಅಲ್ಲ. ಅನ್ನ ಸಾರು ಉಂಡೇ ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಖಾರ, ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ. ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಿತಮಿತ ತತ್ವವೂ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ನನ್ನ ಅನುಭವ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ಮುಂಜಾನೆ 5-30ಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು, ಸ್ನಾನ, ಯೋಗ, ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ. ಬೆಳಗಿನ ಲಘು ಉಪಹಾರ. ನಂತರ ಓದುವುದು, ಆಗಂತುಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ನಂತರ ಓದುವುದು, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಹಳೆ ಚಿತ್ರಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಹೀಗಿದೆ ನನ್ನ ದಿನಚರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ರೋಚಕತೆಯಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?**

■ ಯೋಗಾಸನ, ಯೋಗಸಾಧನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ ಮೂಲದ ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಸರಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿ ಇವೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು. ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕ ತೃಪ್ತಿಯೂ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾಧನೆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ.

☛ **ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶ ಏನು?**

■ ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು, ಮಿತಾಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಆಸೆಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಬಾರದು. ಉತ್ತಮ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ', 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ●

ವಿಳಾಸ : ಬಿ. ಸರೋಜಾದೇವಿ
ನಂ. 102, 11ನೇ ಕ್ರಾಸ್, 8ನೇ ಮೈನ್,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು -560 003.
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 23342444.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ನೀಡುವ ಸ್ನೇಹ



ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ತಂದುಕೊಡುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸದಾ ಸಂತಸದಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಸು ಏರಿಕೆಯಂತೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ಲಾಂಗಿಟ್ಯೂಡಿನಲ್ ಸ್ಟಡಿ ಆಫ್ ಏಜಿಂಗ್ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವಿರಾದರೆ, ಕುಟುಂಬದವರಿಗಿಂತ ಸ್ನೇಹಿತರ ಆಧಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರಿಗಿಂತ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ಮೂಡ್, ಆಶಾವಾದಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ಮಾನ-ಸಮ್ಮಾನ ಹಾಗೂ ಸಹನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅವರು ಅತ್ಯವಶ್ಯ

ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಈ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ತಗುಲಿತು ಹಾಗೂ ಅವರು 15,000 ಜನರನ್ನು 1992ರಿಂದಲೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ರೀತಿ-ನೀತಿ ಮುಂತಾದ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟತೆ ತನ್ನತನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ನಿಕಟತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಲಾಭ ಬರೀ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೂಡ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಕೆಮ್ಮುತ್ತ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಅಸ್ಥಮಾ ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಸ್ಥಮಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮಗು ಅಸ್ಥಮಾದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಮಾ

'ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಅಸ್ಥಮಾ ಇಲ್ಲ. ಅದು ವಿಪರೀತವಾದ ಕೆಮ್ಮು ಅಷ್ಟೇ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಅಸ್ತಮಾ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ. ಅಸ್ಥಮಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ತಾಯಂದರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಡೆಯುವಾಗ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ತಾಯಂದಿರಾಗಿ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದರೆ ಅದು ಸರಳವೂ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆಯಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ಮಗು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



ಹಾಗಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು? ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ ಸಾಧನ. ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗು ಔಷಧವನ್ನು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಪುಪ್ಪಸದವರೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ನಿಂತು ಉಸಿರಾಟ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್‌ಹೇಲರೇ ಏಕೆ?

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಸರಿ. ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಿರಪ್‌ಗಿಂತ ಇನ್‌ಹೇಲರೇ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಸರಳಗೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧ ಅಧಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಪುಪ್ಪಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಉಪಯೋಗವೇ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಸಹ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಭರವಸೆಯಿಂದ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಊಟ ತಿಂಡಿಯ ಮೇ ನಿಗಾ ಇಡುತ್ತೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಸರ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ದಂ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶೀತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕೆಮ್ಮುತ್ತದೆ ಎಂ ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
2. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಥಂಡಿಯಾದರ ಸ್ವೆಟರ್ ಹಾಕುತ್ತೀರಿ. ದಿನಗ ಬದಲಿಗೆ ವಾರ 2-3 ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತೀ ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಶೀ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
3. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕೆಮ್ಮುತ್ತ, ಕೆಮ್ಮುತ್ತ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಿ
4. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಓದುವಾಗ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ಏದುಸಿರ ಬಿಡುತ್ತದೆ?
5. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಔಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಠಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತ 'ಹೌದು' ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅಸ್ಥಮಾ ಪೀಡಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಮಯ ಎಷ್ಟು?

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಮಾ ಪೀಡಿ ರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಅದರಿಂ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಏಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಯಾರಿಗ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಲಘು ಅಸ್ಥಮಾ ಇದ್ ಅದು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರಿ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲ ಯಂತೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ. ನಿಯಮಿತವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ. ಏಕೆಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಮಾ ಮ ವಾಗಿ ಜೀವನದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕ

: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ :

ಅಸ್ಥಮಾಗ್ರಸ್ಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅಸ್ಥಮಾ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಬಯಿಯ ಫಾರ್ಮಾಸಿಟಿಕಲ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಮಾ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು 9 ಭಾಷೆಗಳ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೀ ಈ ಉಚಿತ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಯಸಿದರೆ SIPLA FB, PB.NO. 655 MUMBAI-400 008. ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಮತ ಮಾತೃಭಾಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೇನು ಗೊತ್ತು ಗಂಡಿನ ದುಃಖ ?



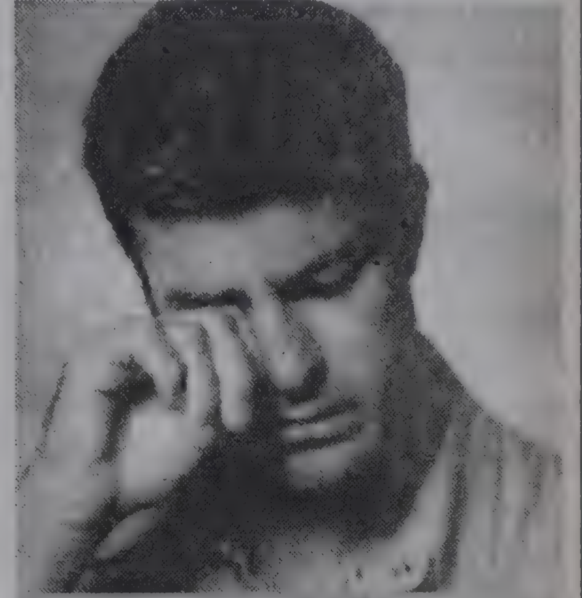
ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದೇನೋ ತರಲೆ ಆಯ್ತು. ಗಂಡಿಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. 'ನಾವಿಬ್ಬರೂ ದೂರವಾಗೋಣ' ಅಂದ, ಅದರಂತೆ ಅವರು ದೂರವಾಗಿಯೂ ಬಿಟ್ಟರು.

ಈಗ ಹೇಳಿ-ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು, ಸಂಕಟ, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರು ಯಾರು? "ಹೆಣ್ಣು" ಅನ್ನುತ್ತೀರಿ ನೀವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಸ್ತ್ರೀವಾದಿಯಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, "ಕಲ್ಲು ಹೃದಯದ ಗಂಡು ಇಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಬೇರೊಬ್ಬ ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಚಾಲೆಂಜ್" ಅನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಹೋಗಲಿ ಬಿಡಿ; ಚಾಲೆಂಜ್ ಕಟ್ಟುವುದು ಬೇಡ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟನ್ನಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ-ನೀವು ಭಾವಿಸಿರುವುದು ತಪ್ಪು. ಸಂಬಂಧವೊಂದು ಹದಗೆಟ್ಟಾಗ, ಗೆಳತಿ ದೂರಾದಾಗ, ಪ್ರೀತಿ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾಗ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಎಷ್ಟು ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೋ ಅಷ್ಟೇ ಸಂಕಟವನ್ನು ಗಂಡು ಕೂಡಾ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪದಗಳಿಂದ ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ! ಇದು ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ಪುರುಷರ ಸ್ವಭಾವ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಸತ್ಯ!

ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಮೋಷನ್‌ನ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ 'ದಿ ಲೇಝಿ ಹಸ್ಬೆಂಡ್' ಪುಸ್ತಕದ ಕರ್ತೃ ಜೋಷ್ ಕೋಲ್ಮನ್. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ "ಗಂಡಸು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮನದ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಅವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ". ಈ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯನ್ನೂ ಅವರು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಗಂಡಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಅಷ್ಟುಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರ ಬರದಿರಲು ಕಾರಣ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು. ಅದು ಅವನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಪೊಟ್ಟಣ ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಅವುಗಳತ್ತ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವರು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು 'ಖಾಸಾ ಗೆಳತಿಯರಿದ್ದಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಂಡಸು ತನ್ನ ಹಮ್ಮು ಮತ್ತು ಬಿಗುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭಾವನೆಗಳ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕೈಹಾಕಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವನ ಭಾವನೆಗಳೂ ಹೆಣ್ಣಿನಷ್ಟೇ ಸುಕೋಮಲ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.

ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕನ್ಸರ್ನ್ಸ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡೇವಿಡ್ ಪೊವೆಲ್. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಎಡ ಮಿದುಳು ತಾರ್ಕಿಕತೆಯ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾದರೆ, ಬಲ ಮಿದುಳು ಭಾವನೆಗಳ ನೆಲೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಎರಡು ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳು ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ತರ್ಕ ಎರಡನ್ನೂ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಬಿಡಬಲ್ಲಳು.

ಆದರೆ ಗಂಡಸಿನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅವೆರಡೂ ಭಾಗಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಾರ್ಕಿಕ ಎಡ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೇ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನಾದ್ದರಿಂದ ಭಾವನೆಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ಒಡನಾಟ ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಅಮೆರಿಕದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನವೂ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ 125 ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಹುಡುಗರ ಮೇಲೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ದೇಹದ ಅಂಗಚಲನೆಯಿಂದ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವ ಸಂದೇಶ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಭಾವನೆಗಳು, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆ-ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋತು ಹೋದರು. ಗಂಡಸರು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ತೀವ್ರತೆಯೂ ನಿಧಾನಗತಿಯದ್ದು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅವರು ಬಹುಬೇಗ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಕೂಡಾ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗಲ್ಲ; ಅವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.



ಇಷ್ಟು ದಿನ 'ಗಂಡಿಗೇನು ಗೊತ್ತು ಗೌರಿ ದುಃಖ?' ಎಂದುಕೊಂಡೇ ಬಂದವರು ನಾವು. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಗಂಡು ಕೂಡ ಹೆಣ್ಣಿನಷ್ಟೇ ಎಮೋಷನಲ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಭಾವನೆಗಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸೋಲುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವನನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ವಿಧಾನ: ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ 'ಗಂಡಸು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಎದುರು ತೋರ್ಪಡಿಸಬಾರದು' ಎಂದು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಈ ಸಮಾಜ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗರೂ ಕೂಡ ಮಾನವ ಮುಖಗಳ ಬಗೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾರಿನಂತಹ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ; ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಕಣ್ಣನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿದಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹುಡುಗರು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಬೇರೆಲ್ಲೋ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ತೀರಾ 'ಸತ್ಯವನ್ನಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಕಣ್ಣನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಯಾದರೂ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗೆ ಅವರು ಪದೇ ಪದೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು! ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿಯಾದರೂ 'ಹೆಣ್ಣಿಗ' ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರು ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಹರಿದು ಹೊರಬರದಂತೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಭಯವು ಗೋಚರವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗರ ಮುಖ, ಬರುಬರುತ್ತಾ ಭಾವನಾರಹಿತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಜೋಡಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೂ ಆಟ, ಕಾರು, ಕಂಪ್ಯೂಟರು, ರಾಜಕೀಯ ಇಂತಹ ಯಾವುದೋ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ಅಥವಾ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವವನಿಗಿಂತ ತಾನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಲೆಂಬ ಪ್ರಯತ್ನ ಸದಾಕಾಲ ಹಣಿಕಿಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಲೆಂಬಂತೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಪುರುಷರು ಮಾತಿಗೂ ಮುಂಚೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ! ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟ-ತಾನು ಬೇರೆಯವರ ಎದುರು ನಗೆಪಾಟಲಿಗೆ ಈಡಾಗಬಾರದು ಎಂಬೊಂದು ಅನಗತ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಡಸರನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೊಂದು ತಮಾಷೆ ಗೊತ್ತಾ? ಹೆಬ್ಬುಲಿಯಂಥಾ ಗಂಡಸು ಶಾಂತ ಅಗ್ನಿಪರ್ವತದಂತೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾನಲ್ಲ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಒಳಗೊಳಗೆ ಕೊರೆದು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತನ್ನ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ-ಅಷ್ಟು ಅಸುರಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಅವನು. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದವನು ತಾನೇ ಎಂಬ ಅಂಶ ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಿರುತ್ತದೋ, ಅಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆ ಮಟ್ಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಹೇಳಿ? ಕುಟುಂಬವೆಂಬ ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕಟ್ಟಡದ ನೆಲಗಟ್ಟು ಅವನು. ತನ್ನ ಭುಜದಲ್ಲೇ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಟ್ಟಡವೇ ಉರುಳಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವನು ಆವಾಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳು ಅವನನ್ನು ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕುತ್ತವೆಂದರೆ ಅವನು ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಗಂಭೀರತೆಯ ಮುಖವಾಡ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮುಖವಾಡದಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಎಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಿರೋ, ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿರ‍್ರನೆ ಸಿಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಗಂಡಸು ಎಷ್ಟು ಪಾಪ, ಅಲ್ವಾ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥವರನ್ನು 'ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್ ನ್ಯೂ ಏಜ್ ಗೈಸ್ (SNAGS)' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯದ್ದು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳು 'ಬೀಸುವ ಬಯಲ್‌ಗಾಳಿ, ಪರಿದಂಡಗುವ ನೆಳಲ್' ರೀತಿಯದ್ದು. ಒಮ್ಮೆ ಆಕೆ ಗಂಡಸಿಗೆ 'ನೀನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೋ. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ 'ನೀನು ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಯಂತೆ ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣಿಗನಂತೆ ಆಡುವುದಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ತೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿರದು. ಸಂಗಾತಿಯಾದವಳು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ, ಇತ್ತಿಂದತ್ತ ದೊಂಬರಾ[...] ವಾಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನು ಭಾವನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಡಿ[...] ಮೂಲೆಗಿಟ್ಟು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ವರ್ತಿ[...] ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಗಂಡಸರು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಷ[...] ಬೇಗನೆ ಸಿಟ್ಟಾಗುತ್ತಾರೆ ಗೊತ್ತೇ? ಅದು ಅವರ[...] ರಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯೂಹ[...] ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾ[...] ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೂ ಆಕೆ 'ಎಮೋಷನಲ[...] ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೇಲ್' ನಡೆಸಿಬಿಡಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ[...] ಸದಾಕಾಲ ಗಂಡಸನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರ[...] ತಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಆಕೆಯೆದುರು ಬಿಚ್ಚಿಡಲ[...] ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನದೊಳ[...] ಇಣುಕಿ ನೋಡಲು ಬಯಸುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ವಿರುದ್[...] ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸುಲಭ ಆಯುಧವೆಂದರೆ-ಬೇಗನ[...] ಸಿಟ್ಟಾಗುವುದು!

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಗಂಡು ಅದನ[...] ಪ್ರದರ್ಶಿಸದಿದ್ದರೂ ಅವನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆವಶ್ಯಕ[...] ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಈ ಸರಳ ಸ[...] ಅವನಿಗೇ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮುಂದಿನ ಕೆಲ[...] ಸೂಚನೆಗಳು ಗಂಡಸಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆವಶ್ಯಕತೆಗ[...] ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸು-ಹೆಂಗಸರಿಬ್ಬರಿಗೂ[...] ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು-

ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- 'ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವದ ಹೆಚ್ಚಿನ[...] ಗಂಡಸರು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್[...] ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನವೇ[...] ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು[...] ಹೋಗಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಂದು ಅತ್ತು ಕರೆದು ನಿಮ[...] ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎದುರು ಸಾರಿಬಿಡಿ[...] ಎಂದೂ ಅಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸೃಜನಾತ್ಮ[...] ಕಲೆಯನ್ನು ಹಾಬಿಯಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ[...] ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ[...] ಹೊರದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು[...] ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ನೂತನ[...] ಕರಿಯರ್ ಆಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡೀತು!
- ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು[...] ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗ[...] ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮೀರಿ[...] ಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾದಾಗ ಒಂದು[...] ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ[...] ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಪುಷ್-ಅಪ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ. ಎಲ್ಲವೂ[...] ಸರಿ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಕೇಳಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸು[...]

ದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಯಾರೋ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಇಷ್ಟವಾದಾಗ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಹೊಗಳುವಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರ ಬಹುದು ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಅಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಎಷ್ಟೋ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದು ಎಂದು ತೋಚದೆ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಂಡಸರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಂದಿನ ಸಾರಿ ಅದನ್ನು ನೀವೇ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತುಗಳು

- ಗಂಡಸು ಆಮೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಒಂಚೂರು ಭಯವಾದರೂ ತಲೆ ಕಾಲು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಿಪ್ಪಿನೊಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಕೂತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ - ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿ.
- ಗಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಟೇಬಲ್‌ನ ಎದುರು ಬದುರು ಕೂರುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖಾಮುಖಿ ಯಾಗಿ ಕುಳಿತವರು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಗಂಡಸಿನ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣಲಕ್ಷಣ.
- ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡುವುದು ಗಂಡಸಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ಗುಣ. ಅವನ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯುತ್ತಾ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಅವನು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಅವನ ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳ ಬುತ್ತಿಯನ್ನು ನೀವೇ ನೀವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ತಾವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದಾದರೂ ಅವನೇ ಆ ಬುತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದರೆ ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ.
- ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಾತುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸು ವಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕನಾದ ಗಂಡಸಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂಬುದು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಅದನ್ನು 'ದೇಹ ಸುಖಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡ' ಎಂಬಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲನಾದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ - ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಖಚಿತ ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಅದನ್ನೇ ಅವನು ಪ್ರೀತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಜೊತೆಗೂಡಿ ನಡೆದು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟೂ ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ - ಎಂದು ಮೊಂಡು ಹಠ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 'ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ ಇಂದು ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಅವನು ರಂಪಾಟ ಮಾಡುವುದು ಖಾತ್ರಿ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಡಸಿನ ಕಷ್ಟವನ್ನೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ಲೀಸ್! ●

ಲೆಗ್ ಅಟ್ಯಾಕ್

ರಕ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾದರೆ ಇದು ಹೃದಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದರ ಜತೆಜತೆಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈವರೆಗೆ ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ತೆರನಾದ ಆಘಾತಗಳು ಬರೀ ಹೃದಯದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಹೃದಯದ ಹಾಗೆ ಆ್ಯಂಜಿಯೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಯಾವುದೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಭಯಾನಕ ನೋವು ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ನಿಶ್ಚೇತನಗಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೀಗಾದರೆ ಇದರರ್ಥ ಕಾಲಿನ ಯಾವುದೊ ರಕ್ತನಾಳ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ತನಕ ಸಂದೇಶ ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲೆಗ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಕಾಲು ಕಪ್ಪಗಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ರೋಗ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಯಾವ ರೀತಿ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿರುವುದು ಆ್ಯಂಜಿಯೊಗ್ರಫಿಯಿಂದ ಖಚಿತವಾಗುತ್ತೊ ಹಾಗೆಯೇ ಲೆಗ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನ ಖಚಿತತೆ ಕೂಡ ಆ್ಯಂಜಿಯೊಗ್ರಾಫಿಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ನಡೆಯುವಾಗ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಕಾಲಿನ ಯಾವುದೊ ನರದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಲೆಗ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ತಲುಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡೆತಡೆ ಸೊಂಟನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ-ಮಾಡುತ್ತ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ತಂತಾನೇ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕೂಡ ಕೈಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಡೆತಡೆ ಡಾಪ್ಲರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಜಿಯೊಗ್ರಫಿ ಮುಖಾಂತರ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ.
- ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೂ ಸದಾ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ●

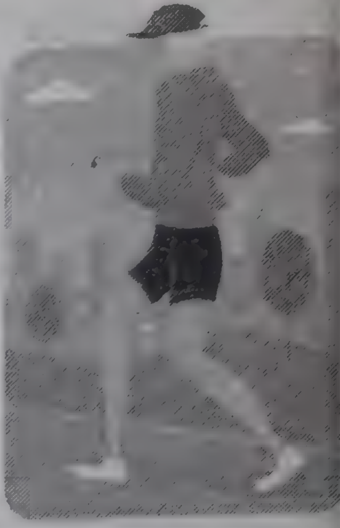


'ದಿನವೂ ಒಂದು ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ಈಗ ಹಳೆಯದಾಯಿತು. ಸೇಬು ಫಸಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕೀಟನಾಶಕ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ನಾವು ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೊ ಅಥವಾ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನೊ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿನ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯ, ಸೇಬು ಹಣ್ಣು ತನ್ನ ಮಹತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಸೇಬು ಹಣ್ಣೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣು ಅವು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಜತೆ ಒಂದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಆಧುನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ವರ್ಕ್‌ಔಟ್. ಈಗ ಹೊಸ ಗಾದೆಯೆಂದರೆ 'ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ' ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಹಾಗೂ ಫಿಟ್ ಆಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತೀರೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮಗೆ ವರದಾನದಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳ ಔಷಧ ಕೂಡ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿ. ಅದರಿಂದ ಲಾಭವೇ ಲಾಭ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾದ ಕೆಲವು ಲಾಭಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ:

- ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಅರ್ಥಾತ್ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ ಸುರುಳಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇಂದಿನ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳ ಬೇರು ಬೊಜ್ಜು ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಬೇಡವಾದ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವೀ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ವ್ಯಾಯಮವೇ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಎಲುಬುಗಳು ದುರ್ಬಲ (ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್)ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಓಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್‌ನ ತೊಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.





- ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ತೂಕ ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ನೀವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ಶೇ.40ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ರೋಗ, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡು ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಜ್ವರ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಜ್ವರ-ನೆಗಡಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಧಾನಗತಿ ಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಎಷ್ಟು ಫಿಟ್ ಆಗಿರುತ್ತೀರೊ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಫಿಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದರ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಯಾಗ್ರ ಭರಪೂರ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಕಸರತ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತುಂಗತೆ ತಲುಪಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಲಾಭವೆಂದರೆ-ಇದರಿಂದ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ಸ್‌ನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯತೆಯುಳ್ಳ ಜನರಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ಸ್‌ನ ಅಪಾಯ ಶೇ.27ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮೆದುಳು ಇರುತ್ತದಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯಗಳಿಲ್ಲ.

ಸುಗಮ ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಂಡ

ದೇಹದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಜೊತೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ದುಳಿನ ಸೂಚನೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಾಲಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೂಡ ಬಹುದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಸೆಕ್ಸ್ ದೇಹದ ಗಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಮೆದುಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ಚಾಲಿತವಾಗುವ ಕ್ರಿಯಾಕಲಾಪ ಎಂದು ಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.



ಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಾಗಮ ಅಥವಾ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ 'ದೈಹಿಕ ಸಮಾಗಮ' ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವೇ ಮೂಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ :

ಮುಂಬೈ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಮಾಜಿ ವಿಭಾಗ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ಅನುರಾಧಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ದೈಹಿಕ ಸಮಾಗಮ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಾವು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ''

ಅವರು ಮೂಲ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡುತ್ತ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ. ಅದು ಜೀವನದ ಅಡೆ-ತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಎಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಅದು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ, "ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಸದಾ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾಗಮ ಕೂಡ ಉತ್ತುಂಗ ಸುಖದ ಒಂದು ಗುರಿಯೇ ಆಗಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ''.

ಇನ್ನೋರ್ವ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ.ವಿಶ್ವಾಸ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಸೌಂದರ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಪುರುಷನೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆ, ಇವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ತೆರನಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ? ಇದರ ಅಡಿಪಾಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ? ಆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂದರೆ 'ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್' ಹಾಗೂ 'ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್'. ಇವೆರಡು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯ ಮುಖಾಂತರವೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಪೇಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಇವೆರಡು ಮಿದುಳಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಮಿದುಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ.

"ಸ್ತ್ರೀ ಯಾವಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೋ ಆಗ ಅವಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವಳ ಸ್ತ್ರೀತನದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಗಮದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪುರುಷನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೋ ಆಗ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂತಾನೇ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಅವನಿಗೆ ಸಮಾಗಮ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸಮಾಗಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತುಂಗ ಸುಖ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಹೆಸರಾಂತ ಸೆಕ್ಸಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಸರ್ ಜಾನ್ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಪುಸ್ತಕ "ಪಾಸಿಟಿವ್ ಥಿಂಕಿಂಗ್ ಅಂಡ್ ಸೆಕ್ಸ್ ಆರ್‌ಗೆಸ್ಮ್''. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಸೆಕ್ಸ್ ಕುರಿತಾದ ತುಲನಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಂದೆಡೆ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಎಂತಹ ಒಂದು ಬಾಣದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ದೇಹದ ಧನುಷ್ಯದ ಮುಖಾಂತರ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ 'ಬುಲ್' ಮೇಲೆ ನೇರ ಗುರಿ ಇಡಬಹುದಾಗಿದೆ''.

ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ - ದೈಹಿಕ ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರೂ ವ್ಯರ್ಥ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ತಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ನಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇಂದು 'ಉತ್ತುಂಗ ಸುಖದ ಬಿಂದು'ವಿನ ತನಕ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯೇ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸಹಾಯಕ ಕೊಂಡಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಎರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಡುತ್ತದೆ.

ಸರ್ ಜಾನ್ ತಮ್ಮ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೋಡಿ ಸಮಾಗಮಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ 5 ನಿಮಿಷ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಸಮಾಗಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಉತ್ತುಂಗ ಸುಖ ಖಚಿತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ. ಪೂನಂ ಓರ್ವ ಹೆಸರಾಂತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು. ಅವರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ, "ನನ್ನ ಬಳಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರ ತಕರಾರೆಂದರೆ, ತಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 29 ವರ್ಷದ ನಿರುಪಮಾ ಅವರ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ 2 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ, ಒಂದು ಮಗು ಕೂಡ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈವರೆಗಿನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತುಂಗ ಸುಖ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಹೋಗಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಡಾ. ಪೂನಂ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು, ನಿರುಪಮಾಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯ ಅರಿತಾಗ ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸಮಾಗಮಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭೀತಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದೂ ಕೂಡ ಉತ್ತುಂಗತೆ ತಲುಪಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಆಕೆಯ ಭೀತಿ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

"ಆದರೆ ನಾನು ಸರ್ ಜಾನ್ ಅವರ ಪುಸ್ತಕದ ಫಾರ್ಮುಲಾ ಅನುಸರಿಸಿ ಅವಳ ಯೋಚನೆಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ನಿರುಪಮಾಳಿಗೆ ಸಮಾಗಮಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉತ್ತುಂಗ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಗಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು - ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅವರಿಗೆ ಲಾಭಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು. ಈಗ ಶೇ. 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಾಗಮಗಳು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತುಂಗ ಸುಖ ಇಲ್ಲವೆ ಆರ್ಗ್ಯಾಸ್ಮ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಡಾ.ಪೂನಂ ಅವರು ಮತ್ತೋರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಮೆಹರುನ್ನಿಸಾಳ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗಂಡನ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಸುಖ ಹಂಚುವುದರ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 45 ವಯಸ್ಸಿನ ಮೆಹರುನ್ನಿಸಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. "ನಾವು ವಾರಕ್ಕೆ 1-2 ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಗಮದ ಸುಖ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದೀಗ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ''. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮೆಹರುನ್ನಿಸಾಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೊಳೆತಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ. ಮೆಹರುನ್ನಿಸಾಳ ತಂಗಿಯ ಗಂಡ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವನು ಕೊಟ್ಟ ಕಾರಣ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಮೆಹರುನ್ನಿಸಾಳ ತಂಗಿಯ ಜೊತೆ ತನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವೇ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೆಹರುನ್ನಿಸಾ ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ಬಳಿ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

ತನಗೂ ಈಚೆಗೆ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮೆಹರುನ್ನಿಸಾ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿದಳು. ಈ ಭಯದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವ ತನ್ನ ಪೂರ್ತಿ ಗಮನವನ್ನು ಪತಿಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ. ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯ ಅವಳಿಗೆ ಪತಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖುಷಿ ಕೊಡ ಏಕೈಕ ಚಿಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ತಾ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸುಖ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಪರಿಣಾ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದೀತು ಎಂಬ ಭೀತಿಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯೆಂಬ ಗೋಡೆ ಅವರಿ ನಡುವೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ನಿಂತಿತ್ತು. ಆ ಬಳಿಕ ಅ ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತು.

ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ದಂಪತಿಗಳ ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗ ಬಹುತೇಕ ಜೋಡಿ ಯಾವು ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿದ ಸಮಾಗಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಿರತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಮಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನಿಯಮಪೂರ್ವ ವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಬಹಳ ಜನ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಲು ಸಂಕೋ ತೋರಿದರು. ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಪತ್ನಿಯರು ಕುರಿತಂತೆ ಬಾಯಿ ಬಿಡಲು ತಯಾರಾಗಲಿಲ್ಲ. 32 ರಷ್ಟು ಜನ ಸಮಾಗಮ ಸಮಯದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಎಂದು ಯೋಚ ಮಾಡಲು ಸಮಯವಾದರೂ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂ ಅಡ್ಡಗೋಡೆ ಮೇಲೆ ದೀಪ ಇಟ್ಟಂ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಜನ ಮಾ ಮದುವೆಯಾದ 2-3 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಸಮಾಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾ ಯೋಚಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಆದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಊ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾಗಿಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಶೇ.3ರಷ್ಟು ದಂಪತಿಗ ಮದುವೆಯಾದ ಅದೆಷ್ಟೊ ವರ್ಷಗ ತರುವಾಯವೂ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವ ಯೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸುವುದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ ಕಷ್ಟ !



ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ರು ಇವರು ಈಗ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ!

ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜನರ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದರೆ ಸಾವಿನ ಮಾರ್ಗದ ಮಿತ್ರ ಎಂದೇ ಎಲ್ಲರ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಗೊತ್ತೆ?

ಅದನ್ನು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದು ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧಿ ಯಂತಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮಧೇಯ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್. ಯಾವುದೇ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಆದರೂ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವೆಂಬಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಳತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ 200ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುದೇ ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಇಲ್ಲವೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಬಾರದು ಎಂದಾದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 250 ರಿಂದ 300 ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಿಠಾಯಿ, ಉಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಜವೆ ಗೋದಿಯ ಹೊಟ್ಟು, ಸೇಬು, ಬಾದಾಮಿ, ರಾಗಿ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.



ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹವು ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿ-3 ಮತ್ತು ಬಿ-6ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಪಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಾನ :

ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಆ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನಕವನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು, ತುಸು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ :

ಆವಶ್ಯಕ ಖನಿಜವಾದ ನೈಟ್ ಮ್ಯೂರ್, ಕೋಶ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ಯಾವುದೇ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗ :

ಭರಿತ್ರಕ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಜಮಾವಣೆ ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ, ಖುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶಾಂತ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಒಳತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಿಡಿ. ಹಾಗೆ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು

ಬಿಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಒಳಕ್ಕೆ- ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಹತ್ತು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ನಿಯಂತ್ರಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಚಲನೆಯ ನಂತರ, ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಚಕ್ರೀಯ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಪಲ್ಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್ :

ಎದೆಯ ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಕೆಳಗೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಪಲ್ಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಈ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಒತ್ತುವುದು ಬಿಡುವುದು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿ :

ಜೂನಿಪರ್ ತೈಲವು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜೈತೂನ್ ತೈಲದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೂನಿಪರ್ ತೈಲದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಆದೀತು.

ಬಣ್ಣದ ಪ್ರಭಾವ :

ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆವಿಷ್ಟಿತಗೊಂಡ ನೀರು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ. ನಂತರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಸೆಲೋಫೇನ್ ಟೇಪನ್ನು ಬಾಟಲಿಯ ಮೈತುಂಬಾ ಹಚ್ಚಿಬಿಡಿ. ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ನೀರು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆವಿಷ್ಟಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಂತ್ರ :

'ಹ್ರೀಮ್ ಮಂತ್ರ'ವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ರತ್ನ :

ಪಚ್ಚೆ ಮತ್ತು ನೀಲಮಣಿ ಎರಡೂ ಲಾಭದಾಯಕ ರತ್ನಗಳು. ಪಚ್ಚೆಯು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಣಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಚಿನ್ನದ ಉಂಗುರವನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿಗೆ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

●

ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುವ ಅಟೆನ್ಶನ್ ಡೆಫಿಸಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್

ರಮೇಶನಿಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸುದ್ದಿಯ ಶೇಷ ಭಾಗ ಬೇರೊಂದು ಪುಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ಅವನು ತಾನು ಯಾವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಆ ಪುಟಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಬಂದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವು ಅವನಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶೀಲಾಳ ಸಮಸ್ಯೆ ರಮೇಶನ ಹಾಗೆ ಮರೆಗುಳಿತನದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಶೀಲಾಳಿಗೆ ತಾನೇನಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅವಳ ತಂದೆಯ ಗೆಳೆಯ ಡಾ.ಸುಧಾಕರ್ ಅವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋದ ಬಳಿಕ 'ಶೀಲಾ ತಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುರಾಧ ಆಂಟಿಯ ನೃತ್ಯ ನೋಡಲು ಹೋದಳು. ಆ ಬಳಿಕ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಜ್ಜೆನಾದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗಿದ್ದರೆ ಮಾಡೆಲ್ ಆಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು ಅವಳನ್ನು 'ಗುರಿ ಇಲ್ಲದ ಹಡಗು' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ರಮೇಶ್ ಮತ್ತು ಶೀಲಾಳ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ರಮೇಶ್ ಮತ್ತು ಶೀಲಾಳಂತಹ ಹಲವು ಜನ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಹಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಬಿಡುವುದು ಯಾವುದೇ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗದ್ದು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು 'ಅಟೆನ್ಶನ್ ಡೆಫಿಸಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್'.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದು ಹೊಸ ರೋಗವೇನೂ ಹೌದು. ಆದರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷತನ ತೋರಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಸಂಗ ಎದುರಾಗದಿರಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ:

- ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳು ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕವಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಆದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ.
- ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸದ
ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಲಿಖಿತ ವಿವರಗಳನ್ನು ದಿ
ತಾರೀಖು ಹಾಗೂ ವೇಳೆ ಸಹಿತವಾ
ನಮೂದಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ನಾನು ಈ
ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ
ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ದೃಡಸಂಕಲ್ಪ ಹೊಂದಿ
- ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ
ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪದೆ ಪದೇ ಚಾನೆಲ
ಬದಲಿಸಬೇಡಿ.
- ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ
ಕಾಲ ಭಾಗಶಃ ಮೌನವ್ರತ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರ
ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆಸುಪಾಸಿನ ಜನರ
ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ.

ಈ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ
ಲಾಗದ ಅಥವಾ ಅಟೆನ್ಶನ್ ಡೆಫಿಸಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನ
ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಈ
ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಉಪೇಕ್ಷ
ಮಾಡಿದರೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸ
ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ-

- ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯ ಮಣ್ಣ
ಪಾಲಾಗಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದಿಗೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿರದು
ಜನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅತಿಯಾದರ
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಕೂಡ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.
- ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಧದಲ್ಲಿಯೇ
ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಶಸ್ಸು ಕೈಗ
ಸಿಗಲಾರದು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಹಳ ಕೆಳಗ
ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಕಳೆದ
ಹೋದವರಂತೆ ಇರುವಿರಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ
ಅಭಾವ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ
ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಸದಾ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನ
ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ
ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಲವು ತೆರನಾದ ಹಾನಿಕಾರ
ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ
ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.*

ಪಕ್ಷ ವಿಶೇಷ

ಪುರುಷರೇ ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ



ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷನ ಭುಜಕ್ಕೆ ಭುಜ ಸೇರಿಸಿ ಅದೆಷ್ಟೇ ನಡೆದರೂ, ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪುರುಷನದಕ್ಕಿಂತ ಭಾರೀ ಭಿನ್ನ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಈ ಬಾರಿಯ ಪಾಕ್ಷಿಕ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ. ಅಂದಹಾಗೆ, ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗಂಡಸರೂ ಈ ವಿಸ್ತೃತ ಬರಹವನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ!

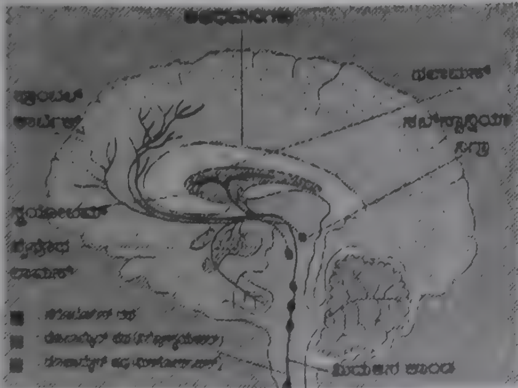
ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚೆಲುವಿಯರು !

ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಬೇಕೆಂದರೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಿಂತ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಸುಮ್ಮನೆ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಅಂತಲ್ಲ. ಆ ಆಸೆಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯ ತಳಹದಿಯೂ ಇದೆ.

ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ. ಅವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳೆಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು 'ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಿದುಳಿನ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವುದು, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭ, ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ- ಇಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸೀ ಬಯಸಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗ ಮೇದಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹವು ಏನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಯಸುತ್ತದೆಯೋ ಅವೆರಡೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಪೋಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ (ಚಾಣಾಕ್ಷ ಪುರುಷರಿಗೆ ಇದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗೊತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ).



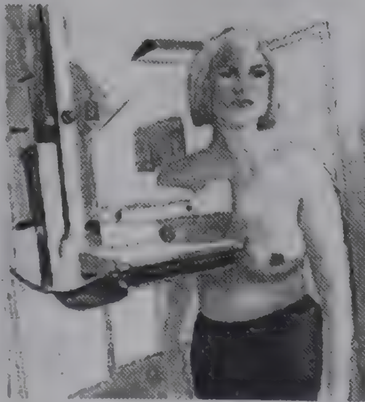
ಅವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಮೂಡ್‌ಸೆಂಟರ್ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆಗಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ಲವಲವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಂದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದಾಯಿತಲ್ಲ? ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆಯಿರಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ತಿಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಗೀಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೀಪ್ ಇಟ್ ಅಪ್!

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧದ ರಕ್ಷಣೆ

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಎರಡನೇ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಪ್ರತಿ ಒಂಬತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆ/ಇತಿಹಾಸ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ. ದಯಮಾಡಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ-

- ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ವಪರೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ- ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.85ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುರುತಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತೀರಾ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.
- ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ-20 ರಿಂದ 40ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತೀ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅವರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ- ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ 35ರಿಂದ 39ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 40 ರಿಂದ 49ರವರೆಗೆ ಪ್ರತೀ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. 50 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.



- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ-ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು[...] ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯ ತೂಕವು ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾ[...] ಅಂದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅರ್ಥ. ಉದಾಹರ[...] 30 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕಾದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ 9 ಕಿ.ಗ್ರಾ[...] ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಇದ್ದರೆ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ[...] ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾ[...] ಎರಡನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇವಿಸಿ-ಗ್ರೀಕ್ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆ. ಕಡೆಗೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಆ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳ ನಡುವೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸೂಚಿಸಿರುವುದೆಂದರೆ-ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದಕ್ಕ[...] ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇವಿಸಿ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯ[...] ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

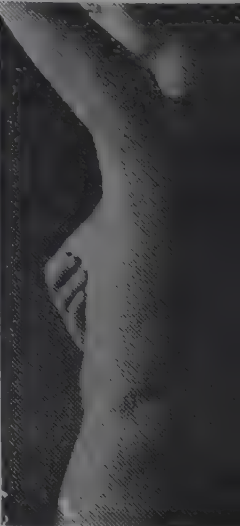


- ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸು[...] ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿ[...] ಆ ಕಾರಣ ದಯಮಾಡಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದ[...] ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷಣೆ ಹೀಗೆ...

ಮೇಲೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ತನ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷಣೆಯ[...] ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆವು. ಆದರೆ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವು[...] ಹೇಗೆ? ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಎರಡು ಆತ್ಮೀ[...] ಮಾತು. ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದ[...] ಆಗದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೆಂದು ಕನ್ನಡಿಯ ಎದುರು ಗಂಟೆಗಟ್ಟ[...] ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಐದು ನಿಮಿ[...] ವ್ಯಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅನಾಸಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಿ[...] ಎಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೈಗೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಗಂಟಿನಂತಹ ರಚನೆ ತಗುಲಿಬಿಡುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಭಯ ಅವರದು. ಅದೂ ಸರಿಯೇ, ಯಾವ ಮಹಿಳೆ ತಾನೇ ತನಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಹಿಸಬಲ್ಲಳು? ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಎದುರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೃಹದಾಕಾರವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಲೇ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಐದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಸ್ತನ ...ೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೈ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಸ್ತನದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಗಂಟು ...ಟು ಸಿಕ್ಕಂತೆ ಆಗುವುದು. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವೂ ...ದು. ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸದಿದ್ದರೆ ಕಾರಣವೂ ಹೌದು. ...ಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನ ಹೇಗಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ...ಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಲಾರವು.

...ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು -

- ನೂತನವಾಗಿ ಗಂಟುಗಳು ಮೂಡಿವೆಯೇ ಎಂಬುದು.
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗುಳಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸುಕ್ಕು ಬಿದ್ದಂತಾಗಿರುವುದು.
- ಚರ್ಮ ದಪ್ಪನಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒರಟಾಗಿರುವುದು.
- ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ದ್ರವ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು.
- ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡಂತಾಗಿರುವುದು.

ಏನನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅರಿವಾದ ನಂತರ ಆಗ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ತಲೆಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗಿಗಿಂತ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆಯೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ದ್ರವವೇನಾದರೂ ಹೊರಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಈಗ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಎಡಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಟವೆಲ್‌ಅನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಎಡಭುಜದ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡತೋಳು ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇರಲಿ. ಈಗ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಸ್ತನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಕಂಕುಳ ಕೆಳಭಾಗದವರೆಗೂ ಸ್ತನದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಸ್ತನದ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಸ್ತನಾಗ್ರದವರೆಗೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಸುತ್ತ ತುಸು ಜೋರಾಗಿ ಅದುಮಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಅದು ಸರಿ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ಏನಾದರೂ ಗಂಟಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಈಗ ಬಲಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಸ್ತನವನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ.

ನೆನಪಿಡಿ; ಈ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನೇ ಉಳಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಜಾದೂ !



ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಲೆ ಸಿಡಿಯುವಂತೆ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂತಹ ನಾನ್‌ಸ್ಟೆರಾಯಿಡಲ್ ಆ್ಯಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಡ್ರಗ್ಸ್ (ಎನ್.ಎಸ್.ಎ.ಐ.ಡಿ.ಎಸ್) ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಓಹಿಯೋ ರಾಜ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಆ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಈಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಥವಾ ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್‌ಅನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಐದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಲಂಪೆಕ್ಟೊಮಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ



ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಂಟು ಕೈಗೆ ಸೋಂಕಿದ್ದಾದರೆ, ತನಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶವೇ ಆಕೆಯನ್ನು ನಡುಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣ ಮಾಸ್ಟೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ತನ್ನ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಆಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆಯ ಆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಆದರೆ ಈಗ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಬದಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಗಂಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಹಾಕಲಾಗುವ ಲಂಪೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸುದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಲ್ಲ.

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 45 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಸುಮಾರು 20 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆಸುವ ಸಮರದಲ್ಲಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ನಿರ್ಧಾರವೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವುದು.

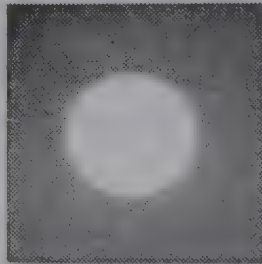
ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಕಾರಣ ಅವರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಶೇ.60ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 800 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಜ್ಞರು ಅದನ್ನು 1000 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಇನ್ನೂ

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು.



ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ದೇಹವು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಬೇರೆ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸ ಹೋಗುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕೋಸುಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 291 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ 150 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಪ್ಪಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ



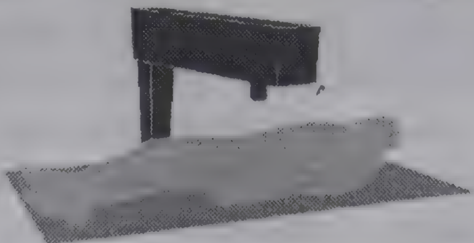
ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವೆಲ್ಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಯಿತೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸುವ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿನ ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿ ಶರೀರವು ತನ್ನನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಅನುಸಾರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 2600 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಸೋಡಿಯಂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ, 891 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗೆ ಗೇಟ್‌ಪಾಸ್ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಅಂತಹ ದುಷ್ಟನ ಸಹವಾಸ?

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹಲ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳತ್ತ ಒಂದು ನೋಟ-

- ಡಿ.ಇ.ಎಕ್ಸ್.ಎ.-ಡ್ಯುಯಲ್ ಎನರ್ಜಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಅಬ್ಸಾರ್ಪ್ಷಿಯೊಮೆಟ್ರಿ- ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕರಾರುವಾಕ್ ಕರಾರುವಾಕ್ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ. ಪೃಷ್ಠದ ಮೂಳೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ-ಹೀಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು 5 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳು ತಗುಲುತ್ತವೆ.
- ಡಿ.ಪಿ.ಎ.-ಡ್ಯುಯಲ್ ಫೋಟಾನ್ ಅಬ್ಸಾರ್ಪ್ಷಿಯೋಮೆಟ್ರಿ- ಡಿ.ಇ.ಎಕ್ಸ್.ಎ.ಯ ಮೊದಲಿನ ರೂಪ. ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.
- ಎಸ್.ಎಕ್ಸ್.ಎ.-ಸಿಂಗಲ್ ಎನರ್ಜಿ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಅಬ್ಸಾರ್ಪ್ಷಿಯೋಮೆಟ್ರಿ- ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಎಕ್ಸ್-ರೇಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ವಿಧಾನ.



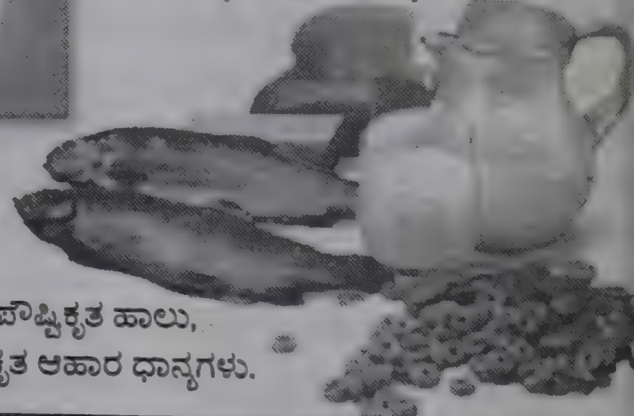
- ಕ್ಯು.ಸಿ.ಟಿ.-ಕ್ವಾಂಟಿಟೇಟಿವ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಟೊಮೊಗ್ರಫಿ-ವಿಶೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಹೊಂದಿದ ಒಂದು ವಿಧದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ ಟೊಮೊಗ್ರಫಿ (ಸಿ.ಟಿ.) ಸ್ಕ್ಯಾನರ್ ಇದು. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡಿ.ಇ.ಎಕ್ಸ್.ಎ. ವಿಧಾನದ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಿಕಿರಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಕಿರಣವನ ಬಳಸಲಾಗುವ ಈ ವಿಧಾನ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚದಾಯಕ ಕೂಡಾ ಹೌದು.
- ಆರ್.ಎ.-ರೇಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿಕ್ ಅಬ್ಸಾರ್ಪ್ಷಿಯೋಮೆಟ್ರಿ-ಕೈಗ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆಂದು ರೂಪಿಸಲಾದ ವಿಶೇಷ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ವಿಧಾನ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನವಿರಲಿ

ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೇವಿಸುವವರ ಪೃಷ್ಠದ ಮೂಳೆ ಕಡಿಮೆ ಸವೆಯುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 200 ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿಟ (ಐ.ಯು)ಗಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆ ಬೀಳುವ, ಸದಾ ಮಂಜು ಮುಸುಕಿದ ವಾತಾವರಣವಿರುವಂತಹ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಪಾಲಿಗೆ 200 ಐ.ಯು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಅಂಥವರು 800 ಐ.ಯು.ವಿನಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ ಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಬೋಸ್ಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮೂಲಗಳು

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ದೇಹವೇ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು.



ಗಿಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕೃತ ಹಾಲು, ಮೀನು, ಪೌಷ್ಟಿಕೃತ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ತಪ್ಪಿಸಬಲ್ಲದು ಮೂಳೆ ಮುರಿತವನ್ನು!

ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತುವುದು ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಸದೃಢ ಮೂಳೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. 35 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಯ ರಾಶಿಯನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶೇ.1ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕವಂತೂ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಐದು ಲಕ್ಷ ಜನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮಹಿಳೆಯರು. ಅದು ಆರ್ಥಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪೃಷ್ಠ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ತೀವ್ರನೋವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮುರಿತದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಯಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆ ಮಾಂಸಖಂಡ ರಾಶಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಮುಂದಿನ ಪರಿಣಾಮವೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಬಳಿಕ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಮಾಂಸಖಂಡ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳು ಶೇ.25 ರಿಂದ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೀಡಲಾಗುವ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅವರು ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಹೊರತು ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. 80-90ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರೂ ನಿಂತಲ್ಲೆ, ಕೂತಲ್ಲೆ ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸುವ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಮೊದಲೇ ನಿಮಗೆ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅವರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು!

ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಒತ್ತಡವೂ ಅವುಗಳ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಹೋದ ಎಷ್ಟೋ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಮಾತ್ರ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ ಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಪಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆ ಯರು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ





ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆಂದು ಈಗ ಇನ್ನೆರಡು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಲೆಂಡ್ರೋನೇಟ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ತತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು ಅದು ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.50ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ತತ್ವ ಕೂಡ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದು. ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆ ನೋವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಈ ಮೊದಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಟೋನಿನ್ ಅನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಅದು ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ನೇಸಲ್ ಸ್ಪ್ರೇ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಮೂಳೆಗೊಂದು ಗೋಂದು!

ಜೊಳ್ಳೆಲುಬಿನ ಕಾರಣ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿಯೇ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಭಾರೀ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನರಕ ಯಾತನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಗೋಂದನ್ನು ಈಗ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಕೆಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಬಿಡಬಲ್ಲುದು. ಆಗ ಪಿನ್‌ಗಳು, ಸ್ಕ್ರೂಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಅನುಭವಿಸಿದವರ ಪಾಲಿಗೆ ಇರಲಾರದು.

ಅಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗೋಂದು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಮೂಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಮೃತ ರಚನೆಗಳೇನಲ್ಲ. ಅವಕ್ಕೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಾಗೂ ನರತುದಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ನೂತನ ರಕ್ತ ಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮೂಳೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಆಸ್ಟಿಯೋಕ್ಲಾಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್ ಎಂಬ ಕೋಶಗಳ ಗುಂಪುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ವಿರಾಮ ಬಯಸದ ಈ ಕೋಶಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂಳೆಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗುವ ಮಗು ಹದಿನಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಮೀರಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಕೋಶಗಳೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು ಈ ಕೋಶಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ.

ನೂತನವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಗೋಂದು ಕೂಡ ಈ ಕೋಶಗಳ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಫಾಸ್ಪೇಟ್ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಫಾಸ್ಪೇಟ್‌ಗಳನ್ನೇ ಈ

ಗೋಂದೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪುವ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. 12 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಳೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಗೋಂದು. ಅಂದರೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದುಕೊಂಡಾತ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಸರಾಗ ಚಲನವಲನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಂದೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ಟಿಯೋಕ್ಲಾಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್ ಕೋಶಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡಿದ್ದ ಗೋಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಳೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಳೆಯ ಅಂಶಗಳೇ ಗೋಂದಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಕಾರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೋಂದು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡ ಕೂಡಲೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓಡಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾವವೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಗೋಂದು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಏನದು ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ (ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ)?

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಚರ್ಚೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಐವತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿ ಏರಿದಂತಾಗುವುದು, ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಯೋನಿ ಒಣಗುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋನಿ ಒಣಗುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ನೋವುಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್‌ಗಳು ಮಹಿಳೆಯ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ, ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಒದಗಿಸುವುದೇ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳೆಂದರೆ-



- **ಹೃದಯ ರಕ್ಷಣೆ :** ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ರಾಸಾಯ[ನಿಕ] ಸಂಯುಕ್ತವಾದ ಫೈಬ್ರಿನೋಜೆನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತ[ದೆ] ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗದ[ಂತೆ] ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಲ್ಲ[ವೆ] ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಸದೃಢ ಮೂಳೆಗಳು :** ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳ[ುವ] ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಪ್ರಮುಖ ಪಾ[ತ್ರ] ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯ ನಂತರವೂ ಮೂಳೆಗ[ಳು] ಮುರಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯ[ಂ] ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ.
- **ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :** ಐದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಎಚ್.ಆರ್. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನೀಡುವ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯರು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಈ ಮೊದ[ಲೇ] ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುವವರ ಪಾ[ಲಿಗೆ] ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.



- **ಅಸ್ತಮಾ :** ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಪಡೆದಕೊಂಡರೆ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ[್ಳುವ] ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- **ಹಲ್ಲುಗಳು :** ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಸಾಧ್ಯತೆಯ[ನ್ನು] ತಡೆಗಟ್ಟುವುದ ರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರು ಪ[ಟ್ಟು] ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ. ಅಂದರೆ ಸುದೀ[ರ್ಘ] ಕಾಲ ಸ್ವಂತ ಹಲ್ಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಗುಳ್ನಗಬಹುದು!
- **ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು :** ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ವ್ರಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬರ, ಬ[ಿಸಿ] ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಮೊದಲಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗ[ಳು] ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹು[ದು] ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಡೋಸೇಜ್ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ[ಗಳು] ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯಿಂದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು [ದುಷ್]ಪರಿಣಾಮಗಳೆರಡೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ವ[ೈದ್ಯರ] ಬಳಿ ವಿವರವಾದ ಚರ್ಚೆ ಮುಖ್ಯ.

ನೆನಪನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸಬಲ್ಲುದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್

'ಹಾಳಾದ ಕನ್ನಡಕ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಯಿತೋ?' ಎಂದು ಅರ್ಧಗ[ಂಟೆ] ಹುಡುಕುತ್ತೀರಿ. ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಕೊರಳಿಗೆ ನೇತು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ[ಪ್ಪು] ಹಗ್ಗಕ್ಕೇ ಅದು ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಸರುಗಳಂತೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯು[ವುದೇ] ಇಲ್ಲ. ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲು. ಆದರೆ ಸ್ಟಾನ್‌ಫೋ[ರ್ಡ್] ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಪ[್ರಕಾರ] ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್

ಕೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ರ್ಧಿಸುತ್ತದಂತೆ. ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮರ್ಥ್ಯವಂತೂ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಪಾಲಿನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಂತೆ.

ಫೈಟೋ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಂದು ಭಯಪಡುವವರಿಗೆ ಸಂತಸದ ವಿಚಾರವಿದೆ. ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಾನವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನಂತಹ ರಸಾಯನಿಕ ತತ್ವವಾದ ಫೈಟೋ ಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಲಿರುವ ಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಫೈಟೋ ಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದ ಮೈ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಿಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ರಾತ್ರಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆವರುವುದು, ಯೋನಿ ಒಣಗುವಿಕೆ-ೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆ ಹಾಡಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇದ್ದು, ಸ್ತನ ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೇಬು, ಬಾರ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಸುಮಾರು 300 ವಿಧದ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ೈಟೋ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸೋಯಾಬೀನ್‌ನಲ್ಲಿಯಂತೂ ೈಟೋ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಭಂಡಾರವೇ ಇದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೋಯಾಬೀನ್‌ಅನ್ನು ಳಸುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಳಲುವುದು ಹಾಗೂ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ುರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಫೈಟೋ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ನಂತರ ಿರಲಿ; ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವು ಸೋಯಾಬೀನ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿ.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮಿದುಳು - ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ. ನೆನಪು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತು
ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಜಮೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ
ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಶಯ
ಅಂಡಾಣುಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

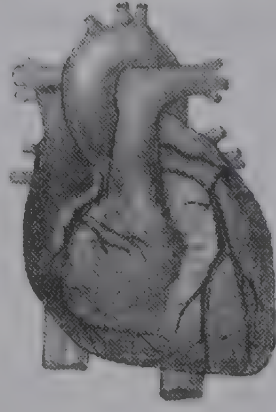
ಗರ್ಭಾಶಯ
ಗರ್ಭಾಶಯ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ. ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿ
ಯೋನಿಯ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ.

ಮೂಳೆ
ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಲಹೆಗಳು

ಗಂಡಸರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರಾ ತಡವಾಗಿ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಷ್ಟೇ ತೀವ್ರವಾಗಿ ೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಮನಾರ್ಹ ಂಶವೆಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.



ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳೆಂದರೆ-★ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ★ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ★ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಲಿ ★ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ★ ಕಡಿಮೆ ಮೇದಸ್ಸು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ★ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲವೇ ಹೈಫೈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರೆ ದಯಮಾಡಿ ಆ ದುಶ್ಚಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ಗಂಡಿಗೊಂದು, ಹೆಣ್ಣಿಗೊಂದು ಹೃದಯ ನೀತಿ!

ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಿಧಾನವಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು ಹಲವು.

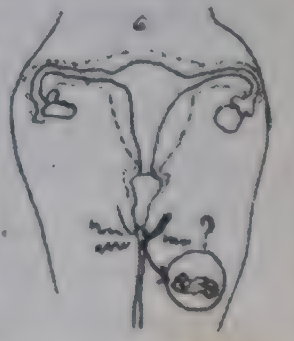
★ **ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ**-ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಲೀಟ್ ಹಿಸ್ಟೆರೆಕ್ಟೊಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ **ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು**-ಈ ಮೊದಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹೈ ಡೋಸ್ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸಿ, ಕೆಟ್ಟ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸಿ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ನೂತನ ಲೋ ಡೋಸ್ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಂಡಿಲ್ಲ.

★ **ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ**-ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯವಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

★ **ಡಯಾಬಿಟಿಸ್**-ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಭಾರೀ ನಂಟು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾರಣ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 7 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು, ಅಷ್ಟೆ.

ತುರಿಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ...



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಜೀವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಬಾರಿ ಯೋನಿ ತುರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವಾಗ ಹೊರಗೆಲ್ಲಾದರೂ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಆಗುವ ಹಿಂಸೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತುರಿಕೆ ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು

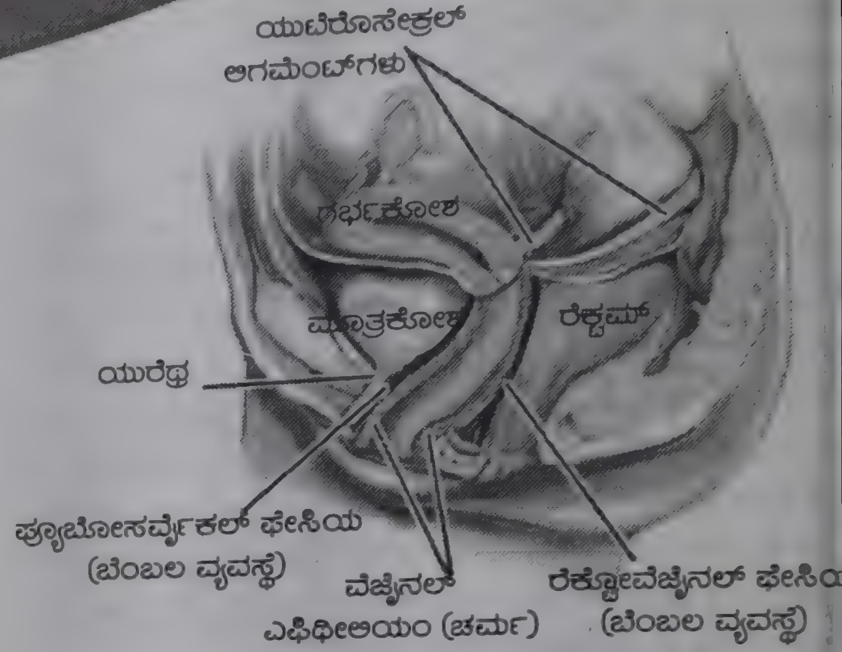
ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವಿಚಿತ್ರ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ವಾಸನೆಯ ಸ್ರಾವ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಆರ್ದ್ರತೆಯುಳ್ಳ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯೀಸ್ಟ್ ಮಜದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಯೋನಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರವೂ ಈ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಈ ಮುಂದಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ-

- ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ನೀರನ್ನು ಎರಚೆರಚಿಕೊಂಡು ತೊಳೆಯುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆವಶ್ಯಕವೇನಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಿಮಗೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಮ್ಮೆಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿನೆಗರ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ದ್ರಾವಣ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕಾಟನ್ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ನೈಲಾನ್‌ನಂತಹ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಧಿರಿಸು ಶಾಖ ಮತ್ತು ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಒಳಗೇ ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಲು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.
- ಇತ್ತೀಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಟ್ಯಾಂಪೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಯೀಸ್ಟ್‌ಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡಬಲ್ಲುದು.
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಬಳಿ ಡಿಯೋಡರಂಟ್ ಸ್ಪ್ರೇ, ಪೌಡರ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ಉಳಿಯಗೊಡಬೇಡಿ.
- ತೀರಾ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸದಿರಿ.

ಮುಜುಗರ ತರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಐವರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ 'ವೆಜೈನಲ್ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್' (Vaginal Prolapse) ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೊತೆಯಾಗಲೀ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯಾಗಲೀ ಮಾತನಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಗರ್ಭಕೋಶದಂತಹ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜರುಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಅವು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇದೆ. ಇದು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕೆಳಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ವೆಜೈನಲ್ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. (ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗ[ಳ] ವಿವರಗಳಿಗೆ ನೋಡಿ-ಜೀವನಾಡಿ ಏಪ್ರಿಲ್ 2005, ಪುಟ 42). ಆದರೆ [ಈ] ಅಂಗಗಳು ಯೋನಿಯಿಂದ ಹೊರಚಾಚತೊಡಗಿದ್ದರೆ ಕೆಗೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂ[ದ] ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದು

ಈ ಹಿಂದೆ ಗ್ರೀಕರು, ರೋಮನ್ನರು ದಾಳಿಂಬೆಯಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ[್ನು] ಬಳಸಿ ಆ ಅಂಗಗಳು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಧುನಿಕವಾ[ಗಿ] ಅದೇ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವೆಜೈನಲ್ ಪೆಸ್ಸರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೆಸ್ಸ[ರಿ] ಎಂಬ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಅಂಗಗಳು ಸೂಕ್ತಸ್ಥಾನದ[ಲ್ಲಿ] ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ವಿಧಾನ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿ[ಗೆ] ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದರೂ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ[.] ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ.

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯವನ್ನು ತರುವುದಿ[ಲ್ಲ.] ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅದು ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲುದ[ು.] ಹೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸ[ರ್] ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಸಮುದ್ರಜನ್ಯ ಆಹಾರ, ಕಾಳು, ಬೆಳ್ಳು[ಳ್ಳಿ,] ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೆಲೆನಿಯಂ ಎಂ[ಬ] ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿ[ಮೆ] ಮೇದಸ್ಸು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯ[ು] ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲುದು.

ಗರ್ಭನಿಲ್ಲಲು ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು ಕಾಫಿ

ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 3[0]0 ಮಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೆಫೀನ್ ಸೇರ್ಪಡೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂ[ದು] ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡು[ವ]

ಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೂ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬೇಗನೆ ೀಗುಳ ಹಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ದರಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಿ.

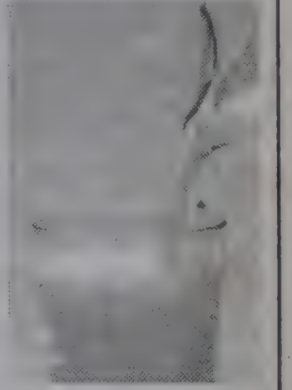
ಪ್ರನಾಳಶಿಶು ಜನನಕ್ಕೆ ನೂತನ ವಿಧಾನ

ಇನ್‌ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರನಾಳಶಿಶು ಜನನ ಷ್ಟೋ ದಂಪತಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ದೇವರೇ ಕೊಟ್ಟ ವರದಂತಾಗಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವೆಚ್ಚವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಯಶಸ್ಸು ಲಭಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆ .18).

ಈಗ ಈ ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗಿನ ಐ.ವಿ.ಎಫ್.ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಿಯಾಗ ಬಯಸುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ವೆಚ್ಚದಾಯಕ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಒಂದೇ ಪ್ರೌಢ ಅಂಡವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ದರೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಕಾರಣ ಆಕೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ್ರೌಢ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ದರಲ್ಲೊಂದಕ್ಕೆ ಆಕೆಯ ಪತಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ನಿಶೇಚನಗೊಳಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಿತ ಅಂಡವನ್ನು ಆಕೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ವೆಚ್ಚದಾಯಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿಯ ನುಭವ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲೂ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ರಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಈಗ ನೂತನವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿರದ ಅಂಡವನ್ನೇ ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಅವಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಈಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಹಣ ವೆಚ್ಚ, ಅವಳಿಗೆ ಕಷ್ಟ-ಎರಡೂ ಕಡಿಮೆ.

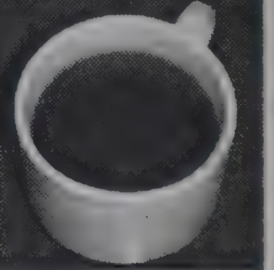
ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೇ



ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಶಿಶು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಇಬ್ಬರ ಪಾಲಿಗೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆವಶ್ಯಕ. ಆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲಬಾರಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೂ ತಡೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿನ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಎಕ್ಲಾಂಪ್ಸಿಯಾದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆ ಕೋಮಾಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ, ಸಾವನ್ನೂ ಅಪ್ಪಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀವು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ಕಿಮ್ಡ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಆಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ❁

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕಾಫಿಯೇ ವಯಾಗ್ರ !



'ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ' ಎಂಬುದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಪುರುಷರು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ದೂರು. ಪಲ್ಲಂಗವನ್ನು ಏರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಅದೂ ವಯಾಗ್ರ, ಪೆನೆಗ್ರಾಗಳೆಲ್ಲ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರವಂತೂ ಪುರುಷ ಮದಮತ್ತ ಕುದುರೆಯಂತೆ ತಕಪಕ ಕುಣಿದರೆ, ಮಹಿಳೆ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕಳಾಗಿ ನೋಡಿದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚು !

ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ ಬಂದಿದೆ. ಹ್ಯೂಸ್ಟನ್‌ನ ಫೇ ಗುಮರ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪೇಸಿ ಬೆನ್ಸನ್ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೆಫಿನ್ ಅಂಶ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ವಯಾಗ್ರದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವರು ಒಟ್ಟು 108 ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಈ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಫೀನ್ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೆಫೀನ್ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವು ಲೈಂಗಿಕ ಉನ್ಮಾದವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದವು.

ಇಲಿಗಳೇನೋ ಯಾವತ್ತೂ ಕೆಫೀನ್ ಸೇವಿಸದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ; ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾನವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಇಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರಿಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಕೆಫೀನ್‌ನಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಂತೂ ಅರಿವಾಗಿದೆಯಲ್ಲ? ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅದನ್ನೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಸ್ತ್ರೀ ವಯಾಗ್ರವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದೇನೋ ? ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಪಲ್ಲಂಗಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ ಮುನ್ನ ಮಡದಿ ಪತಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಹಾಲನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ, ಅತ್ಯಾಸಕ್ತ ಪತಿ ಆಕೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಕೆಫೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದೇನೋ ? ●

ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆಯೇ?

ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಯ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಡುಗೆ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಮನಸೋತು ಇಲ್ಲವೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಖರೀದಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ತಾವೂ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆ ಮಾಡದೇ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಕುರಿತಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಮೂಲ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರಿಗಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

❖ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಯಾವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತದೆ?

ಮೂಲತಃ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಹಬೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ತರಂಗಗಳು ಚೀನೀ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಗಾಜು ಹಾಗೂ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೇ ಒಳಭಾಗದವರೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

❖ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಭಾಗದತ್ತ ಬೇಯಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ, ಇದು ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬೇಯಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿ ಒಳಭಾಗದತನಕ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಒಳಭಾಗ ಬಾಹ್ಯ ಪದರಿನ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮೊದಲ ತುತ್ತನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

❖ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುತ್ತದೆಯೇ?

ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನಗಳು ಕೆಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಗನೇ ಕುದಿಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇತರೆ ಸಾಧನಗಳ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಧಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವು ಬಹುಬೇಗನೇ ಕುದಿಯುತ್ತವೆ. ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ 2-3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು.

❖ ಗೋಲ್ಡ್ ರಿಮ್ಡ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿಡಿಗಳು ಏಕೆ ಹಾರುತ್ತವೆ?

ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಒಂದು ತೆರನಾಗಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಧಾತುವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಾರದು. ಅತ್ಯಂತ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಧಾತು (ಉದಾ: ತಂತಿ, ಗೋಲ್ಡ್ ರಿಮ್ ಅಥವಾ ಅಪ್ಪಪ್ಪು ಫೈಲ್) ವಿದ್ಯುತ್ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಕಿಡಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
ರೀತಿಯ ಕಿಡಿಗಳು ಏಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಓವ
ಹಾಳಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಓವನ್ ಜೊ
ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪ
ಅನುಸರಿಸಿ.

❖ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಿಂದಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕರಗಿ ಆಹ
ದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತ
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರ
ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ಆಹಾರವ
ಚೀನಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಗಾ
(ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ಗಾಗಿಯೇ
ಪಡಿಸಿದವುಗಳು) ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿ
ನೀವು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ
ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಇರ ಬಯಸ
ರಾದರೆ, ಪಾಲಿಥೆಲಿನ್ ರ್‍ಯಾಪ್ (ಕ್ಲಿ
ರ್‍ಯಾಪ್) ಖರೀದಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ
ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮ
ದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ಖಾ
ಪದಾರ್ಥ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರ್‍ಯಾಪ್‌ಗೆ ತಗ
ದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೊಂದು ವ
ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಚೀಸ್‌ನಂತ
ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಪ್
ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಮೈಕ್ರೊ ವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡ
ಮುಂಚೆ ರ್‍ಯಾಪನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಬಿಡಿ.

**❖ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್
ಇಡಲು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ**

ಒಂದು ಖಾಲಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮೈಕ್ರೊವೇವ್
ಇಡಿ. ಜೊತೆಗೆ ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು
ನೀರು ಹಾಕಿಡಿ. ಮೈಕ್ರೊವೇವನ್ನು ಒಂ
ನಿಮಿಷದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೈ ಟೆಂಪರೇಚರ್‌ನಲ್ಲಿ
ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಆ ಪಾತ್ರೆ ಬಿಸಿಯಾ
ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅದು ತಣ್ಣಗೇ ಇ
ಬಳಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಂ
ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ ಮೈಕ್ರೊವೇ
ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ್ಯೂ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ ಬಿಸಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಎಲ್ಲ ಕಾಗದಗಳು ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆಯೇ?

ಕೆಲ ಕಾಗದಗಳು ಸುಟ್ಟುಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮೇಣವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪೇಪರ್, ಕುಕಿಂಗ್ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್, ಪಾರ್ಚಮೆಂಟ್ ಪೇಪರ್ ಪ್ಲೇಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಪೇಪರ್ ಟವಲ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಪುನರ್ಬಳಕೆಯ ಕಾಗದ, ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಂದು ಗ್ರಾಸರಿ ಪೇಪರ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿತ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಣ್ಣದ ಪೇಪರ್, ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದಗಳಿಗಿಂತ ಬಿಳಿ ಕಾಗದ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ.

❖ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಯುತ್ತವೆ?

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಕವಚ ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತೊ, ಅಂತಹವು ಒಳಗೆ ನೀರು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿಯಂಥವು ಸಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವಾಗ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಸವತೇಕಾಯಿಯಂಥವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧರ್ಧ ಕತ್ತರಿಸಿಯೇ ಇಡಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಲೇಬೇಡಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಳೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಟೋವ್ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಸ್ ಮೇಲೆಯೇ ಬೇಯಿಸಿ.

ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗಿಯನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಅದರ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ತೆರೆಯುವಾಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

❖ ಓವನ್‌ನಿಂದ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಲೀಕ್ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಓವನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ಲಾಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಾಗಿಲಿನ ಲ್ಯಾಪ್ ಬಿಡುತ್ತಲೇ ಅದನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮೊದಲ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಡಿವೈಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಾಗಿಲನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಓವನ್ ತೆರೆಯುತ್ತಲೇ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸದ್ದು ಬರುತ್ತೋ, ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫ್ಯಾನ್ ಸದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಓವನ್‌ನಿಂದ 2 ಅಂಗುಲ ದೂರ ಇರುವಾಗ ಕೇವಲ 5 ಮಿಲಿ ವಾಟ್ ಸ್ಕೇರ್ ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಲೀಕ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇನೂ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಓವನ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಕುರುಡುತನ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

ಇದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರಂಗಗಳು ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ನಿಮಗೆ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕೆ?

ಇಲ್ಲ. ಹಳೆಯ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ಗಳು ಯಾವ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಲೀಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವೋ ಅದರಿಂದ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಮಾದರಿಯ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತರಂಗಗಳು ಸೋರಿಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೊ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶೀಲ್ಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.

❖ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು?

ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯದೇ ಇರುವುದು, ಕೆಲಭಾಗ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು ಫುಡ್‌ಪಾಯ್‌ಜನಿಂಗ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಟರ್ನ್ ಟೇಬಲ್ (ಹಲವು ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಲಭ್ಯ ಇದೆ) ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

❖ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಅದರಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್‌ನಂತೆ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೊ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ವಿಕಿರಣದ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಕಿರಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟೋವ್ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತೀವ್ರ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುವಂತೆ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

❖ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲಿನ ಶೀಶೆಯನ್ನು ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದೆ?

ಹೌದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವರ ನಾಲಿಗೆ ಸುಡುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲವೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚಮಚ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಬಿಸಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀವೇ ಕುಡಿದು ನೋಡಿ.

ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಚಹ, ಕಾಫಿ, ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಸೂಪ್‌ಗಾಗಿ ಮೈಕ್ರೊವೇವ್ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹ ತಯಾರಿಸಲು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತರೆ ಸಲಹೆಗಳು

* ತಂಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಟೀ ಬ್ಯಾಗ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಸೂಪ್ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಲು ಇಡಿ. ಇದು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
* ಟೈಮರ್ ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ 30 ಸೆಕೆಂಡು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
* ಕಪ್‌ನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ. ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಖದ ಬಳಿ ಒಯ್ಯಬೇಡಿ.
* ಮೈಕ್ರೊವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಸಮೋಸಾ ನಿಮಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂಪು ಎನಿಸಿದರೂ ಅದು ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.❒



ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಹೇಗಿರಬಹುದು? ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಆಗ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನವರೆಗಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ:

ತಲೆ

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಮೂಳೆಗಳ ಜೋಡಣೆ ಮುಕ್ತವಾದಂತಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೌಕಾಕಾರದ ಮೆತ್ತನೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಫೋಂಟಾನೆಲ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಫೋಂಟಾನೆಲ್ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೋಡಣೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜನನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜೋಡಣೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಂದ್ ಆಗಲು 18 ತಿಂಗಳ ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಕೂದಲನ್ನು 'ಲ್ಯಾನುಗೊ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜನನದ ಬಳಿಕ ಈ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಜೊತೆ ಜೊತೆ ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಸಹ ಉದುರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬಕ್ಕತಲೆಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶಯ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. 6 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಮಾದರಿ ಗರ್ಭಕಾಲದ ಕೂದಲಿಗಿಂತಲೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳು

ನವಜಾತ ಶಿಶು 20ರಿಂದ 30 ಸೆಂ.ಮೀ.ದೂರದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಹಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದವರೆಗಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕೂ ದೂರದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಲು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಆಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳೇನೂ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಒಂದಷ್ಟು ಮಂದವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು (ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಗಳಂತಹ ಗಾಢ ವರ್ಣಗಳು) ವರ್ಣದ ಕಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು

ನಿಮ್ಮ ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಹಸುಳೆಯ ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳ ಅದರ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅದ ಮೊದಲ ಹಲ್ಲು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮೂಡಬಹುದು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಮುಂಭಾಗದ ಕೆಳಸಾಲಿನ ಎರಡ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇಗನೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ತಡವಾ ಹುಟ್ಟುವುದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದ ಒಂದು ವರ್ಷದತನಕ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬರುತ್ತವೆ.

ಕೈ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು

ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳ ಕೈಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವ ಆರಂಭದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅವು ನಿಧಾನವಾ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶಿಶು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಲ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈ ಅಷ್ಟಿಷ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ಕೈಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಶಿಶುಗ ಉಗುರುಗಳು ಬಹುವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿವಾ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಲೆಂದೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕತ್ತರಿಯನ ಬಳಸಿ. ಮಗು ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದ ಉತ್ತಮ.

ಹೊಕ್ಕಳು

ಶಿಶುಗಳ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಸುಮಾರು 5 ಸೆಂ.ಮೀ. (20 ಅಂಗುಲ) ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಪುಟ್ಟ ಭಾ ಶಿಶುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಸ್ಟಂಪ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಒಣ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನಿಂ ಮಗುವನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಲು ಹೊಕ್ಕಳಿನ ನಾಲ ಕಡೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು, ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಪಿರಿ ಇಲ್ಲವೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಿಂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಕಾಲುಗಳು

ಗರ್ಭದ ಒಳಗಡೆ ಶಿಶುಗಳ ಕಾಲುಗಳ ಹೊರಭಾಗದತ್ತ ಚಾಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತ ಜನನದ ಬಳಿಕವೂ ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅವು ಇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂ

...ಳೆ ನೀವು ಮಗುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲದ ಮೇಲೆ ...ಲಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಕಾಲಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ...ಮುಂದೆ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆರು ...ಂಗಳುತನಕ ಮಗು ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ...ಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ...ಾಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದು ಹಾಗೂ ಐದೂ ...ಬೆರಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ...ಾಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವನ್ನು ನೀವು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ...ಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಹಾರಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ವಿವರ

ಜನನದ ಬಳಿಕ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಂತಹ ಹಸಿರು ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದ ಅತ್ಯಂತ ಜಿಗುಟು ಮಲವನ್ನು 'ಮೆಕೊನಿಯಂ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಶುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಕೊನಿಯಂ ಹೊರಟು ಹೋದ ಬಳಿಕ ಶಿಶು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಜನನಾಂಗ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿನತನಕವೂ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಜನನಾಂಗ ತುಸು ಊತ ಬಂದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ತುಸು ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಲಿನ ಸ್ರಾವ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ನವಜಾತ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದಂತಹ ಸ್ರಾವ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ತೂಕ

ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳ ತೂಕ 2.7 ಕಿಲೋದಿಂದ 4.5 ಕಿಲೋಗಳ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ತೂಕ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 25 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ತೂಕ ಪಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಶಿಶುಗಳ ತೂಕ ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪಾದ

ಕಾಲಿನ ತುದಿಗೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಬಾರಿಸಿದಾಗ ಶಿಶು ತನ್ನ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಾಬಿನ್ಸರೆ ಇಫೆಕ್ಟ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ವರ್ಷದತನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದಾಗ ಮಗು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದತ್ತ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಪ್ಲಾಂಟರ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. 8 ರಿಂದ 18 ತಿಂಗಳುತನಕ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ

ಮೊದಲ ತಪಾಸಣೆ

ಜನನದ ಬಳಿಕ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ತಪಾಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಇದು ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಮಗುವಿನ 'ಏಪ್‌ಗಾರ್‌ಸ್ಕೋರ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಮಗುವಿನ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ :** ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶ್ವಾಸ
- ಹೃದಯಗತಿ
- **ಟೋನ್ :** ಶಿಶುವಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿವೆ? ಅಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ರಿಸ್ಪಾನ್ಸ್ : ಸ್ಪರ್ಶ ಇಲ್ಲವೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಮಗು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಜನನದ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಶಿಶುವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದ ಸ್ಕೋರ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಎರಡನೆಯ ಸಲದ ಸ್ಕೋರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿಯೂ ಈ ಸ್ಕೋರ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಗುವನ್ನು ವಿಶೇಷ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

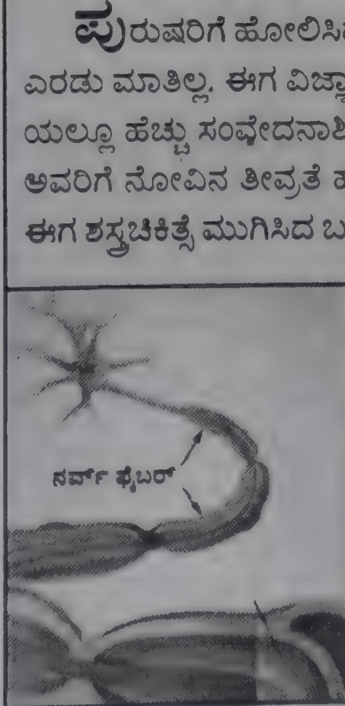
ಎರಡನೆಯ ತಪಾಸಣೆ

ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಕ್‌ಪ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಪಾದದಿಂದ ಹಿಡಿದು ತಲೆಯ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮರ್ಪಕ ವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ : ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಕಿವುಡುತನದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಹೆಚ್ಚು

ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನೋವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಅವರಿಗೆ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಯರಿಗೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ಸ್‌ನ ಓರ್ವ ಸದಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕ ಬ್ರಾಡನ್ ವಿಲೆಹೆಲ್ಮಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನರ್ವ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್‌ಗಳಿವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಅವರಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭೂತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 34.



(ಪ್ರತಿ ಸೆಂಟಿಮೀಟರಿಗೆ ನರ್ವ್ ಫೈಬರ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇವು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿ ಸೆಂಟಿಮೀಟರಿಗೆ ಬರೀ 17 ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ)

ಅಸ್ಥಿ ನುಗ್ಗಾಗಿಸುವ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್

ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೋಸಿಸ್ ಎಂದರೆ ಎಲುಬು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆನ್ನುನೋವು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ 'ಸ್ಪೈನಲ್ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್' ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆ 20 ವರ್ಷ ತಲುಪುತ್ತಲೇ ಅವಳ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ ಒಂದು ಹಂತ ತಲುಪಿರುತ್ತದೆ. ಮೂವತ್ತು-ಮೂವತ್ತೈದು ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವಳ ಎಲುಬುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಎಲುಬುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕವೂ ಇದು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಬೋನ್‌ಮಾಸ್ ಎಂದರೆ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ತೆಳ್ಳಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು ಅಂತ್ಯವಾದ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶದಷ್ಟು ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಎಲುಬುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಆಸ್ಟಿಯೊಪೀನಿಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಎಲುಬುಗಳಿಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳು 1 ರಿಂದ 2.5 ಎಸ್.ಡಿ. ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಹತ್ವದ ಸತ್ಯಾಂಶ

- ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶ ಸಾಂದ್ರತೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಬಳಿಕದ ಆರು ವರ್ಷಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಅಮೆರಿಕ ದೇಶವೊಂದರಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 12 ಲಕ್ಷ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು, ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಲ್ಲಿ.
- ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ಏಕೆ?

ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 15 ಲಕ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಲಕ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್‌ಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು 7 ಲಕ್ಷ ಜನ ವರ್ಟಿಬ್ರಲ್ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ. 50 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾಗೂ 8 ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

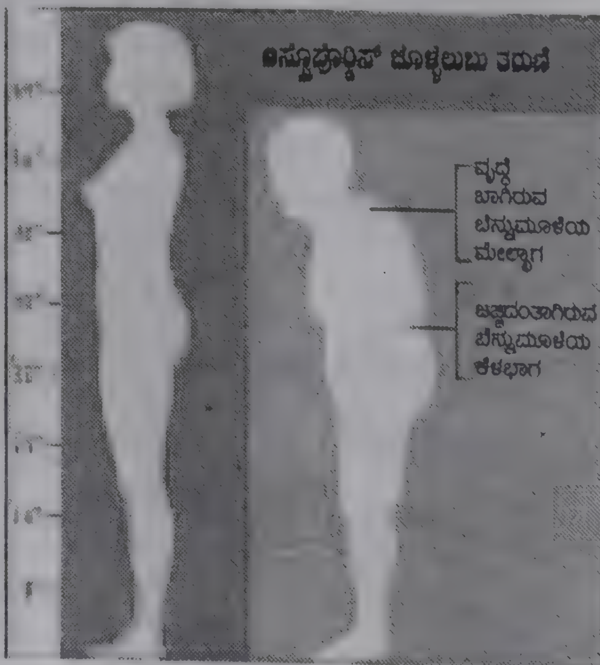
ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

ಎಲುಬುಗಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಫೇಟ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಲ್ಯಜನ್ ಫೈಬರ್ಸ್ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಖನಿಜಗಳು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಿಮೆಂಟ್‌ನಂತಹ ವಸ್ತು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಹೈಡ್ರೊಜೆಪೆಟೈಟ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈಡ್ರೊಜೆಪೆಟೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಡಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಡಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅದರ ಪೂರೈಕೆ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ರಿಸಾರ್ಪ್ಶನ್' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು 'ಫಾರ್ಮೇಶನ್'. ಇದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ಪುನರ್‌ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎರಡೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆದು ಎಲುಬನ್ನು ಪುನರ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗು ಆವಶ್ಯಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಪೂರೈ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಳೆಯ ಎಲುಬಿ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಎಲುಬು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದ ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಎಲುಬು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ರಿಸಾರ್ಪ್ಶನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಎಲುಬುಗ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಿಸಾರ್ಪ್ಶನ್ ಫಾರ್ಮೇಶನ ತೀವ್ರಗೊಂಡರೆ ಎಲುಬುಗಳ ಸಾಂದ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್ ತುತ್ತಾದ ಜನ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆಯೆಂದರೆ ಎಲುಬುಗಳ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಗುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಉಂಟಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್‌ನ್ನು ಹೇ ಗುರುತಿಸುವುದು?

ಮೊದಲು ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್‌ನ್ನು ಕೇವ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್‌ನ ಬಳಿಕವೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದ ಈಗ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿಸು ವಿಧಾನಗಳು ಬಂದಿವೆ. 'ಬೋನ್ ಮಿನರಲ ಡೆನ್ಸಿಟಿ'ಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಬೋನ್‌ಮಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ಯಂತ ನಂಬಿಗಸ್ಥ ವಿಧಾನವೆಂದ ಡ್ಯುಯಲ್ ಎನರ್ಜಿ ಎಕ್ಸರೆ ಎಬ್ಸಾರಪಟಿಯೊಮೆ ಅಥವಾ ಡಿಎಕ್ಸ್‌ಎ ಸ್ಕ್ಯಾನ್.

ಆಕಸ್ಮಿಕ ಘಟನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ...

ರಾಜು ದೇಶಪಾಂಡೆ. ವಯಸ್ಸು 32. ..ತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ..ಲಗಿಕೊಂಡರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ..ೋವಿತ್ತು. ಚಳಿ ಹಾಗೂ ದಣಿವು ಎಂದು ..ದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರು. ಸಂಜೆ ಐ.ಸಿ.ಯುನಲ್ಲಿ ..ರ್ತಿಯಾದರು. 24 ಗಂಟೆ ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ..ೃತ್ಯುವಿಗೀಡಾದರು. ಇಬ್ಬರು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ..ನಾಥರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರು.

ಎಂ.ಬಿ.ಎ. ಮುಗಿಸಿದ 24 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ..ುಶಸ್‌ಗೆ ಈಗಷ್ಟೇ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿ ..ೋಟಾರ್‌ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ..ಾಹನವೊಂದು ಅವನಿಗೆ ತಗುಲಿತ್ತು. ದೇಹದ ..ೕಲೆ ಎಲ್ಲೂ ಗಾಯಗಳಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬ್ರೇನ್ ..್ಯಾಮೇಜ್ ಆಗಿತ್ತು. ಒಂದು ವಾರದತನಕ ಕೃತ್ರಿಮ ..ಯಂತ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆದಿತ್ತು. ..ದರೆ ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಸಾವು.

"ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ನಾನಿನ್ನು ..ಮಲಗಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ..ೋದಳು ರೇಣುಕಾ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಹು ಹೊತ್ತಾದರೂ ..ಳದೇ ಇದ್ದ ರೇಣುಕಾಳನ್ನು ಅವಳ ಮಗಳು ಬಂದು ..ಬ್ಬಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ, ಅವಳು ಸತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ..ಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.

ಇವು ಮೂರು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ..ಂತಹ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ..ನವೂ ಘಟಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲೇಖನದ ..ಾತ್ಪರ್ಯ ಇಷ್ಟೆ-ಅತ್ಯಂತ ಯುವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ..ಕಸ್ಮಿಕ ಮೃತ್ಯು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ..ಘಾತಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ. ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ..ೌಂಡೇಶನ್ನಿನ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಕೆ.ಕೆ.ಅಗ್ರವಾಲ್ ಅವರ ..್ರಕಾರ, "ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ..ಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ..ಾಘಾತ. ಇನ್ನೊಂದು ಹೃದಯಾ..ಾತ. ಮೊದಲನೆಯ ದರ ಮೇಲೆ ..ಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ..ಕಾಲಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತರಾದರೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ..ಂದಿದ್ದರೆ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ..ನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು!!

ಡಾ. ಅಗ್ರವಾಲರ ಪ್ರಕಾರ, ..ಕಸ್ಮಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಎರಡು ..ಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಂದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣ..ಳು ಗೋಚರವಾದ ಒಂದು ..ಂಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವು ಉಂಟಾಗು..ದೆ. ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದ 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂಕೇತಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಅನುಸರಿಸಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಮೃತ್ಯುವಿನ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂಬರುವ ಅಪಾಯಗಳಿಗಾಗಿ ಸನ್ನದ್ದರಾಗಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆಯವರ ಸಲಹೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ನಿಖರವಾಗಿರದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಘಟಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಲಿ ಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡದಿರಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಬ್ರೈನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್
ಪಿಯಾ ಮ್ಯಾಟರ್
ಅರಕ್ನಾಯಿಡ್
ಚರ್ಮ
ತಲೆ ಬುರುಡೆ ಮೂಳೆ
ಡ್ಯೂರಾಮ್ಯಾಟರ್
ಸಬ್‌ಅರಾಕ್ನಾಯಿಡ್ ಸ್ಪೇಸ್
ಸಬ್ ಅರಾಕ್ನಾಯಿಡ್ ರಕ್ತಸ್ರಾವ - ಸ್ರವಿಸುವ ರಕ್ತವು ಸಬ್ ಅರಾಕ್ನಾಯಿಡ್ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಇಂಟ್ರಾಸೆರೆಬ್ರಲ್ ರಕ್ತಸ್ರಾವ - ಮಿದುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಏನಿದು ಸ್ಟ್ರೋಕ್?

ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರೀ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನಷ್ಟೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಈಗ ಆಧಾರರಹಿತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಸತ್ಯಾಂಶ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ವರ್ಗದಿಂದ ಈ ರೋಗ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. 30 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಬಳಿಕ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಸಾಮಾನ್ಯದ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಲಕ್ಷ್ಯತನ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಎದೆಬಡಿತ ಅನಿಯಮಿತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕತ್ತಲೆ ಕವಿದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು- ಇವು ಎಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ ಏನಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಂದ ದೂರ ಎಂಬಂತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಬದಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವರೂ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗುಳಿದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತವು ಲಭಿಸದ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗ
ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವುದು
ರಕ್ತನಾಳ
ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗಲಾರದ ರಕ್ತ

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ

ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅರ್ಥಾತ್ ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್. ಈ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಅವಯವವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ನಶೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾಗಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹ ಎಂತಹ ರೋಗವೆಂದರೆ ಮರವನ್ನು ಒಳಗಿಂದೊಳಗೆ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಗೆದ್ದಲಿನಂತೆ. ಇದೂ ಕೂಡ ದೇಹವನ್ನು ಟೊಳ್ಳಾಗಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಾವಿನ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಹುರಿದ-ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ, ಒತ್ತಡ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ನಾವು ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

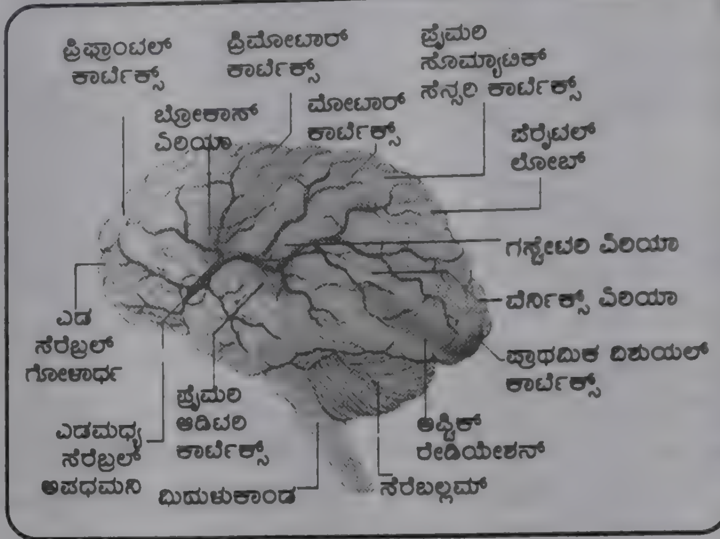
ಡಾ.ಅಗ್ರವಾಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವರು ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಜಾಗರೂಕತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆಡಿಕ್ಲೇಮ್ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೊ ಅಷ್ಟೇ ಮನರಂಜನೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಿ

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವದ್ದೆಂದರೆ-ಗೋಲ್ಡನ್ ಅವರ್ ಅಂದರೆ ಸುವರ್ಣ ಗಂಟೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ದುರ್ಘಟನೆ, ಅಪಘಾತ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಇಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ

ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತ



ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು, ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿರಾಳತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಾಗ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳವುಟ್ಟಿಗೆ ರಜೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ರಜೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಕೂಡ ರಜೆ ಪಡೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹ ಒಂದು ದೇಹವೇ ಹೊರತು ಅದು ಯಂತ್ರವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದು ಎಷ್ಟು ಭಾರ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೊ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರಿಸಿ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

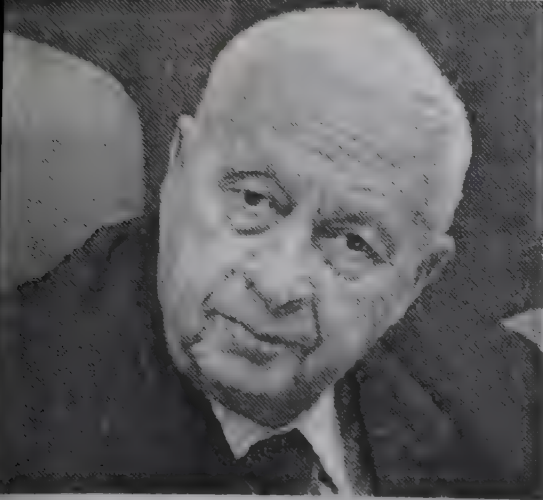
ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬಹುತೇಕ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ಯಂತ್ರದ ಗುಂಡಿ ಒತ್ತುತ್ತಲೇ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಏಕತ್ರಿತಗೊಂಡು ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಯೋಗ, ಜಿಮ್ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ಮುಂಜಾನೆ ವಿಹಾರ ಇವು ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ.

ಖ್ಯಾತ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾವು ನ
ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂ. ಖರ
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂ
ರೂಪಾಯಿ ಕೂಡ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನ
ದೇಶದ ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ ಸಂಗತಿ ಎಂದ
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ನಿರ್ಲ
ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊ
ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲ
ತೋರುವುದು ಹಾನಿಕರವ
ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಜೀವನ
ಇತರೆ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳು ನವ
ಹೇಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆಯೊ ಹಾಗೆ
ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೂ ಗವ
ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ
ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರ
ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರ ನಿವಾರ
ಸುಲಭ ದಾರಿ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತ
ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಅದು ನಿಯಂತ್ರ
ಬರಲು ತಡವಾದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ
ಹತೋಟಿ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

- ಕೆಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂ
ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊ
ಬಹುದು. ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹು
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೊ
ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿ
ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಎರಡು ಸಲ ಪ
ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಸ್ಟ್ರೋ
ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಪ್ರಕಾರ, ರಕ್ತದೊತ್ತ
ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರ
ಜನರನ್ನು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಗಮನದಲ್ಲಿ
ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಕಡಿಮೆ ಹಾ
ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ತ
ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇ
ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿ.
- ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹ
ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿಕೊ
ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕ
ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತಕರ.
- ಧೂಮಪಾನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿ
ಸಿಗರೇಟು-ಬೀಡಿ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ
ಇದು ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅ
ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ

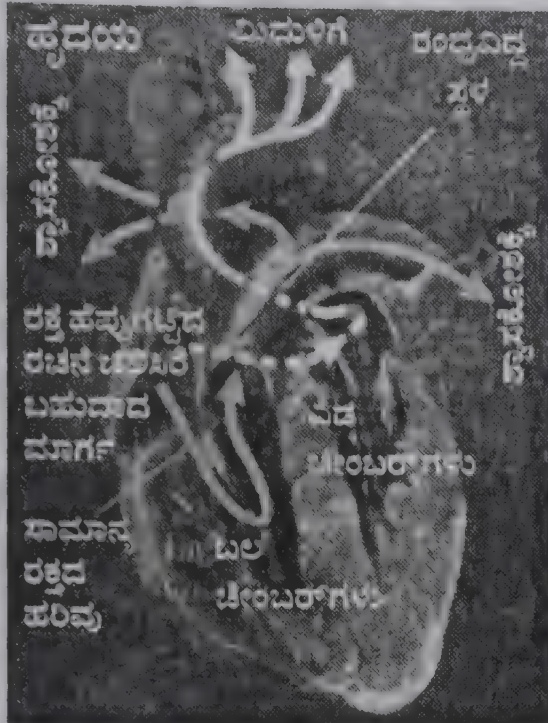
ಏರಿಯಲ್ ಶರೋನ್‌ರಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು



ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಏರಿಯಲ್ ಶರೋನ್‌ರಿಗೆ ಜನವರಿ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ನಂತರ ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವೈದ್ಯರು ಸುದೀರ್ಘ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ಮಟ್ಟದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಂತರ ಶರೋನ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಕೆ ಹೊಂದುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

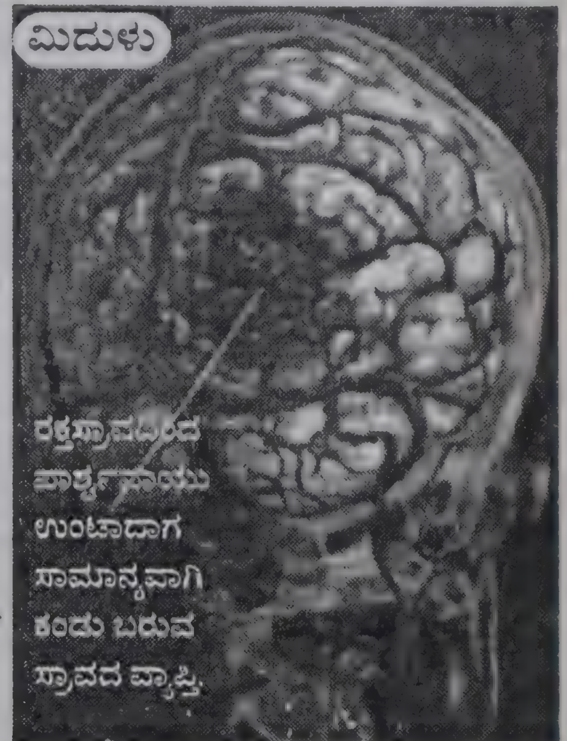
ಶರೋನ್ ಜನಿಸುವಾಗಲೇ ಅವರ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ಇಂಚಿನ ಎಂಟನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರವೊಂದು ಇತ್ತು. ಅಂತಹ ರಂಧ್ರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವೇನಾದರೂ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆ ಅಂಶ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಬಲ ಚೇಂಬರ್‌ನಿಂದ ಮೇಲಿನ ಎಡ ಚೇಂಬರ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಇಂಥ ರಂಧ್ರಗಳು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನ ಎಡ ಚೇಂಬರ್‌ನಿಂದ ಆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಚನೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನತ್ತ ಚಲಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶರೋನ್‌ರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದೂ ಇದೇ. ಹೀಗೆ ಚಲಿಸಿ ಬಂದ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಚನೆಯೊಂದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿಯುವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿತು.





ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 18ರಂದು ಶರೋನ್ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಒಳಗಾದರು. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಮಾಡುವಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಶರೋನ್‌ರಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಆ ಔಷಧಗಳೇ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು



ಬಿಡಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಭಾವನೆಯಾಗಿತ್ತು.

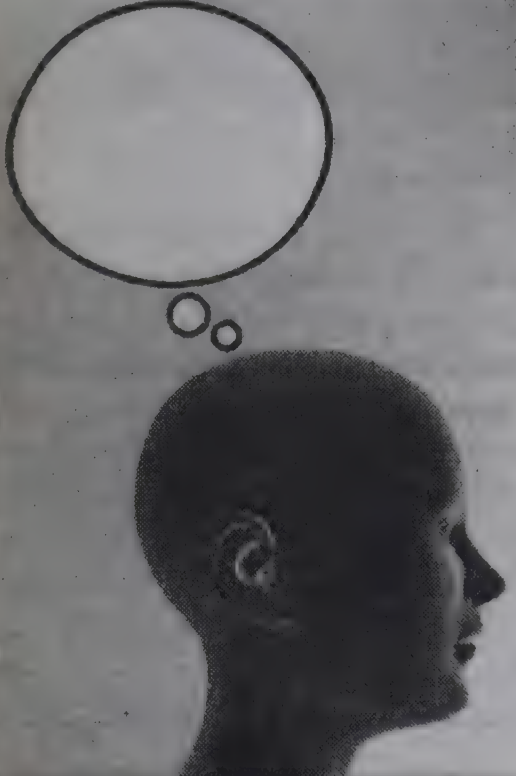
ಆದರೆ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಶರೋನ್‌ರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳವೊಂದು ಸಿಡಿದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಈ ಮೊದಲು ನೀಡಿದ್ದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳು ಆ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗತೊಡಗಿದ ರಕ್ತವು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಯಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಹಲವಾರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಒಟ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರು.

- ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾರು ಪ್ರತಿದಿನ 300 ಎಮ್‌ಸಿಜಿ ಫಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಮಿನರಲ್‌ಸ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾರು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಸುತ್ತಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಆ್ಯಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹರ್ಬಲ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 24 ಲಕ್ಷ ಜನ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಯುವಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 17 ಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.12 ಲಕ್ಷ ಜನರ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಉಪಚಾರ ದೊರೆತರೆ ಅವರ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತರಾದರೆ, ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗಮನ ನೀಡಿದರೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಜಾಗೃತರಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ.

ನಿಮಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಭಾರಿ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿ ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇಡೀ ದಿನ ಮನಸ್ಸು ಜಡಗಟ್ಟಿದಂತೆ, ಖಿನ್ನಗೊಂಡಂತೆ ಏಕೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇನಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಇದರಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ದೂರ ಹೋದರೂ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ, ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕರುಣೆ ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರನಾದ ಅನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ಅನುಭವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಅನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಅನುಭೂತಿಯ ನಡುವಣ ಅಷ್ಟೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಿತ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಅವನ್ನು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬಂತೆ ನಾವು ಒಳಗೊಳಗೆ ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.





ಭಾವನೆಗಳು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ, ಅವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಅವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹಲವು ವಿಷಮತೆಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಇದು ಏರಿಳಿತಗಳುಳ್ಳ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಹತೋಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಭಾರೀ ಅಥವಾ ಕಠಿಣ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನ ಗಾಳಿಯ ಅಲೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದಿರಿ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದಿರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಇದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ ಚಕ್ರವಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಏಳು ಪ್ರಮುಖ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಆಧಾರದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಆರಂಭವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ (ಸ್ವದಿಷ್ಠಾನ), ಸೂರ್ಯ ಚಕ್ರದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಮಣಿಪುರ) ಹೃದಯ (ಅನಾಹುತ) ಹಾಗೂ ಕತ್ತು (ವಿಶುದ್ಧಿ)ಗಳತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆರನೇ ಚಕ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಏಳನೇ ಚಕ್ರ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರರ) ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರ್ಶ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕೆಳಚಕ್ರದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು, ಮಧ್ಯ ಚಕ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚಕ್ರದತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರಗಳು ವಿಶೇಷತೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಮೂಲಾಧಾರ ತನ್ನನ್ನು ತಾನ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಚಕ್ರದ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಅನುಭೂತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಕ್ರ ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಇದ ಮುಖಾಂತರ ಪ್ರವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮುಖಾಂತರ ಸಹಜವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾದರೆ ಭಯದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಹೀಗೂ ಆಗಬಹುದು. ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇ ಎದ್ದೇಳಲು ಕೂಡ ಕಠಿಣವೆನಿಸಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದು ಷಡ್ಯಂತ್ರದ ಹಾ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆಂದು ನಿಮಗನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಘಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಈ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಇತರೆ ಗತಿಗಳು, ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಪ್ರಭಾವ ಎಂದು ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸಂಗತಿಗಳು ಬೇರೆ ರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ರುತ್ತವೆ? ಇದೊಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ರೂಪದ ವಿಭಿನ್ನ ತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರಿಳಿತ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಮಾಣವನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರು ದೆಯೇ? ಉತ್ತರ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲ. ದಯ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾದರೆ ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಂಟಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರಣದಿಂದಾಗಿ ನಿರ್ದಯಿಯಾಗಬಹುದು ಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರಣ ಳಿರಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಅನುಭವ, ೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಇಲ್ಲವೆ ಾನಸಿಕ ಆಘಾತ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆಗಲೂ ಬಾಹ್ಯ ಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಅಡೆತಡೆಗಳು ರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಾನಕರ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿತ ಅಡಗಿದೆ.

ಜೀವನಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವತಃ ಒಳ್ಳೆಯ ಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸುತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ರುಣೆ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಹೆಮ್ಮೆ. ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಾವನೆಗಳಾದ ಕ್ರೋಧ, ಭಯ, ಆಸಕ್ತಿ, ಹೆದರಿಕೆ ಯುಂತಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾವು ತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಡೆತಡೆಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಇವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ನಾವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹರಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಡುವುದನ್ನು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಏನೆಂದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವಿನ ಭೇದವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಒಂದು ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಅಳು ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಯಾವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರೊ ಅಥವಾ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೀರೊ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವಚಕ್ರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಗೊಂಡು ಹರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರೊ ಅದು ಶಕ್ತಿ ಮುಕ್ತಗೊಂಡುದರ ಪರಿಣಾಮ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಲ್ಲಿಯತನಕ ನಿಮ್ಮ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ವಿಷಾದ, ಕ್ರೋಧ ಅಥವಾ ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಅನುಭವ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಆಶೀರ್ವಾದದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಇಂತಹ ಅನುಭವ ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಸಲ ಇಂತಹ ಅನುಭವ ಉಂಟಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಟ್ಟು ಅದರ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಮೈಮರೆತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ಇವೂ ಕೂಡ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

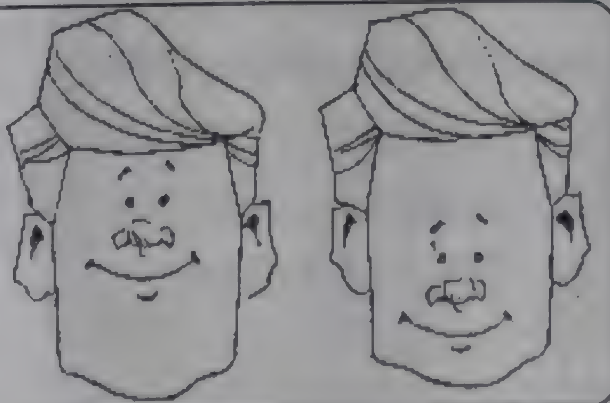
ತಪ್ಪು ಭಾವಿಸದಿರಿ; ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಪರ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ನೀವು ಭಾವನೆಗಳ ಕುರಿತು ಎಲ್ಲ ವರ್ತನೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ನೀವು ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಆ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ವವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆಗ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಪ್ರವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಳಿಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ರೂಪವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ ಹೊರಗಡೆ ನೋಡಬಹುದು.

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೊ ಅಂಥವುಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರರ್ಥ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಡ್ಜ್‌ನ ಹಾಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತ ಸುತ್ತಾಡಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ, ಜನರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಭರದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸಬಾರದು.

ಚಿಕ್ಕ ಅಭ್ಯಾಸ: ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ದಿನದ ಮಹತ್ವದ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೆ ಅತ್ತುಬಿಡಿ, ಕ್ರೋಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಕ್ಕುಬಿಡಿ. ಅದು ಸ್ವತಃ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಪ್ರವಹಿತಗೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಯಲು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಂಬಿಸುವ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಭಾವನೆಗಳ ರೂಪವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಜಠರಾಗ್ನಿಗೆ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ.ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ವಸಂತ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಓರ್ವ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿ. ಒತ್ತಡ ಭರಿತವಾದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅದೊಂದು ದಿನ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವು ಅವರ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿತು. ಒಂದೆರಡು ಬಿಸ್ಕಟ್ ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿದ ನಂತರ ಉಪಶಮನವಾಯಿತಾದ್ದರಿಂದ, ವಾಪಸು ದಿಂಬಿಗೆ ತಲೆಕೊಟ್ಟರು.

ಮಾರನೇ ದಿನದ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇದೊಂದೂ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾರನೇ ರಾತ್ರಿ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬಂತಲ್ಲ ಅದೇ ತೀವ್ರ ನೋವು. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೆ ಮರುದಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರು ಹೇಳಿದ ಒಂದಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದದ್ದು - ಅವರ ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ. ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅಲ್ಸರ್ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ವಸಂತಕುಮಾರ್‌ರನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿರಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅವನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಾನಗಳೇ ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ 1982ರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕ ಮಿತ್ರರಾದ ಡಾ.ಜೆ.ರಾಬಿನ್ ವಾರ್ರೆನ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಬ್ಯಾರಿ ಜೆ. ಮಾರ್ಷಲ್ ಅವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ *ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೊರಿ* ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ತಮ್ಮ ವಾದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಮಾರ್ಷಲ್ ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿದು ನಂತರ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಭಾರೀ ಚರ್ಚೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. 2005ರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಇಬ್ಬರು ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೊಬೆಲ್‌ನಿಂದ ಪುರಸ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ (ವಿವರಗಳಿಗೆ ಗಮನಿಸಿ - 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ನವೆಂಬರ್ 2005, ಪುಟ 92- 'ಹೊಟ್ಟೆ ಅಲ್ಸರ್, ಹೊಸ ಆನ್ಸರ್'). ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೇ ವಸಂತಕುಮಾರ್‌ಗೆ ಎರಡು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನುಂಗಲು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೊಂದು ಆ್ಯಸಿಡ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ ಅನ್ನೂ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇಂದು ಅವರಿಗೆ ಆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ದಿನ ಕೂಡ ನೆನಪಿಲ್ಲ!

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಜನರ ಜಠರ ಅಥವಾ ಮುಂಗರುಳಿನಲ್ಲಿ *ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ* ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಜನ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಕಾರಣ ಅಲ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಜನಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರು ಅಲ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ.. 90ರಷ್ಟು ಅಲ್ಸ ಮುಂಗರುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಶೇ. ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲ್ಸ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಓ ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತದ ಗುಂಪ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮಾನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾರಣ ಅದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ದಾ ನಡೆಸಿ ಯಶ ಕಾಣ ಸುಲಭವೆನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರ ವಿಧಾ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನಗಳು ಅಲ್ಸ ಗುಣಹೊಂದುವಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ ನಿಧಾನವಾಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆಯ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಹೇ ಬಿಡಬೇಕು. ವಸಂತಕುಮಾರ್ ಅವ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಈ ಮೊದಲು ಹಾಲ ಆಮ್ಲರೋಧಕ (ANTACID) ಎಂ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅರಿ ಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೇ ಬೇರೆ. ಅದ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೆಚ್ಚ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲ್ಸರ್‌ನ ಸಾಮಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ - *ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾ ಇರುವಾಗ ತೀವ್ರ ನೋವು * ಎದೆಯ ಉರಿತ * ಊಟವಾದ 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಉ ತೇಗು.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅಲ್ಸ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆಂದರೆ - *ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಕಾ ಪರೀಕ್ಷೆ (BLOOD ANTIBODY TES *ರ್‍ಯಾಪಿಡ್ ಯೂರಿಯೇಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ - ಇದರ ಜಠರದ ಒಂದು ತುಣುಕನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ * ಯೂರಿಯಾ ಬ್ರೀಥ್ ಟೆ - ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ತುಣುಕನ್ನು ಕತ್ತರಿಸ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಾ ಪರೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ.

(57ನೇ ಪುಟಕ್ಕ

> ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಅಗ್ನಿದೇವನೇ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಲ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ...

ಪುನರ್ನವಾ ಒಂದು ಔಷಧೀಯ ಬಳ್ಳಿ. ಇದು ...ರು ಹತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಅಡಿಗಳವರೆಗೆ ...ಬಲ್ಲದು. ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲೂ ...ಬಲ್ಲ ಈ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಗರಸು, ಗಟ್ಟಿನೆಲ, ರಸ್ತೆಯ ...ಕ್ಕ ಎಂಥ ನೆಲವಾದರೂ ಸೈ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ... ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತ ...ರೊಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪುನರ್ನವಾ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಎಂಬ ಎರಡು ...ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಬಿಳಿಯ ...ರ್ನವಾದ ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ಬೇರುಗಳು ...ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದುಂಡಾಕಾರದ ...ಗಳ ತುದಿಯು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದು ...ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳು ಅರಳುತ್ತವೆ. ...ಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ವಿಷಖಪರಾ' ...ು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ವರ್ಷದ ... ಋತುಗಳಲ್ಲೂ ...ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾ ...ಪುನರ್ನವಾವನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ... ಮಾತ್ರ ಕೆಂಪು. ಇದರ ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ...ರುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೆಂಪು. ಎಲೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ...ವಾಗಿ ದುಂಡಗಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನ್ನೂ ...ಸಿ, ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಾಯಿ ...ಯನ್ನಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸ ...ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಎರಡೂ ವಿಧದ ಪುನರ್ನವಾಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ...ವಾದ ಸಮಾನವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ...ಯ ಪುನರ್ನವಾ ಲಭ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾದ್ದರಿಂದ ...ು ಪುನರ್ನವಾವನ್ನೇ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ...ಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡ, ಇತರ ...ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ...ಗಳನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ...ರಿಸಿಡುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು ಆರು ...ಳುಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ...ಪ್ರದವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಪುನರ್ನವಾದ ...ಗಳ ಚೂರ್ಣ 5 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ, ಮೂಲ ...ರ್ಣ 3 ರಿಂದ 5 ಗ್ರಾಂ, ಸ್ವರಸ 10 ಗ್ರಾಂನಿಂದ ...ಗ್ರಾಂ, ಬೀಜ 2 ರಿಂದ 3 ಗ್ರಾಂ, ರಸ (ಕಾಢ) ...ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಸೇವನೆಗೆ ಉತ್ತಮ. ...ತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ...ಸುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

...ಸರು, ಗುಣ, ಧರ್ಮ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪುನರ್ನವಾ, ಶೊಥಗ್ನಿ, ...ತಿಕಾ, ವೃಶ್ಚಿರ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ...ದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಖಪರಾ, ಗದಹಪೂರನಾ, ಗದಪುರೈನಾ, ಠೀಕರಾ, ಸಾಂಠಿ ಎಂದು, ಬಂಗಾಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಂದಎಲೆ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ತಾಂವಡಿ ಘೆಂಟುಲಿ, ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಟೊಡಿ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರಿಯ ವೆಲ್ಲಡ ಕಿಲೂ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ನಾವು ಟ್ರಿ ಎಂಥೆಮಾ ಮೌನೊ ಜಿಮಾ, ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪೈಡಿಂಗ್ ಹೊಗವೀಡ್.



ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನುಸಾರ ಶ್ವೇತ ಪುನರ್ನವಾ ರಸವು ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು. ಇದು ಪಾಚಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ, ಪಾಂಡುರೋಗ ನಾಶಕ, ಬಾವು ನಿವಾರಿಸುವ, ವಾಯುಶಾಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಕಫ, ವ್ರಣ ಮತ್ತು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ. ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾದ ರಸ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಗುಣದಲ್ಲಿ ಲಘು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೀತ. ಇದರ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ವಾತಹಾರಕ. ಇದು ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ವಾತಹಾರಕಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಶೋಧನೆಯಿಂದ ಪುನರ್ನವಾ ಯಾವ ವಿಧದ್ದೇ ಆದರೂ ಪಾಚಕ, ರೇಚಕ, ಮೂತ್ರಲ, ಕಫ ನಿವಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ವಾಮಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ಪುನರ್ನವಾ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸ, ಕರುಳು, ಯಕೃತ್ ವಿಕಾರಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಪ್ಲೀಹೊದರ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಮೂತ್ರರೋಗ ನಾಶಕ ಪುನರ್ನವಾ

ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಲ ಗುಣ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡದೇ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಇದು ಪುನರ್ನವಾವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೃದಯದ ಸಂಕುಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪುನರ್ನವಾದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಕುಚನವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಬಲಪೂರ್ವಕ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆ ಮೂತ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣಿಕವಾಗುವುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯಗೊಂಡ ಜಲ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪುನರ್ನವಾ ಬಾವು ನಿವಾರಕ ಎಂತಲೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪುನರ್ನವಾದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬಾವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ಶರೀರದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣಕಾರಿ. ಆಂತರಿಕ ನೋವಿಗೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬೇರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಯಕೃತ್ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ನವಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಔಷಧಿ. ರೋಗದ ಆರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪುನರ್ನವಾ ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.

ಪುನರ್ನವಾ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ನವಾ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು

ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಇದರ ಕೆಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಯೋಗ ಹೀಗಿದೆ:

ಬಾವು:

ಪುನರ್ನವಾ ಬಳ್ಳಿಯ ಕುಟ್ಟಿದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 30ರಿಂದ 40 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 250 ಗ್ರಾಂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು $^{1}/_{4}$ ಭಾಗ ಉಳಿದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಸೋಸಿದ ನಂತರ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿಸಿ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾವು ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾವಿನ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗುಣಕಾರಿ. ಬಾವು ಬಂದಾಗ ಉಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೊಳಿತು.

●● ಬೇರು ಸಹಿತ ಪುನರ್ನವಾದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು 500 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅರೆದು ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧದಷ್ಟು ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಆದನಂತರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಸೋಸಿ, 250 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ, 25 ಗ್ರಾಂ ಮಿಶ್ರಿತ ಸೋರುಪ್ಪು ಕೂಡಿಸಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ 25-25 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

●● ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾದ ಬೇರು, ಹರಡ, ಬೇವಿನ ಮರದ ತಿರುಳು, ಸಣ್ಣ ಬೇರು (ಕುಟಕ), ಪಡುವಳ, ಗಿಲೊಯ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಕೂಡಿಸಿಡಿ. ಇದರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 250 ಗ್ರಾಂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ನಾಲ್ಕರ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀರಿಳಿದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಸೋಸಿ, 10-15 ಗ್ರಾಂ ಗೋಮೂತ್ರ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ನೋವು, ಬಾವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣಿಕ ಬಾವು, ಉದರ ಬೇನೆಯ ಬಾವು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ನೋವಿನ ಬಾವುಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುರಳಿತಗೊಂಡು ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ (ಕುಟಕ) ಮತ್ತು ಪುನರ್ನವಾ ಎರಡೆರಡು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ತೊಗಟೆ, ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾ ಶರಪುಂಖಾದ ಬೇರಿನ ಒಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಸಿದ್ಧೌಷಧ ತಯಾರಾಗುವುದು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಕೆಲ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ಮತ್ತು ಪುನರ್ನ ಮಂಡೂರದ ಜೊತೆಗೆ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಉಪ ಮಾಡಬೇಕು.

●● ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಾವು ಉಂಟಾ ಶ್ವೇತ ಪುನರ್ನವಾ, ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ಗೊಖರು ಮತ್ತು ನಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ 5-5 ಗ್ರಾಂನ ಚ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. $^{1}/_{4}$ ಅಂಶ ಉಳಿದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ 30 ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಲಾಭಕರ.

ಪುನರ್ನವಾ ತೈಲ

ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರು ಮತ್ತು ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಆರು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 30 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ 1/4 ಭಾಗ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಶುಂಠಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಹರಡ, ಬಹೇಡಾ, ನೆಲ್ಲಿ, ಕಾಕಡಾಸಿಂಗಿ, ಕಾಯಫಲ, ಕಚೂರ, ದಾರುಹಲ್ದಿ, ಪ್ರಿಯಂಗು ಪುಷ್ಪ, ಪದ್ಮಾಖಿ, ಅಜವಾನ, ಕರಿಜೀರಿಗೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಲೋಧ್ರ, ತೇಜಪಾತ, ನಾಗಕೇಶರ, ವಚ, ಹಿಪ್ಪಲಿಮೂಲ, ಚವ್ಯ, ಚಿತ್ರಕ ಮೂಲತ್ವಕ, ಸೋಯಾ, ಸುಗಂಧ, ರಕ್ತಾಂಗಿ ಬಳ್ಳಿ, ರಾಸ್ನಾ ಮತ್ತು ಧಮಾಸಾಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ 25-25 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚಟ್ನಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಧಾನ

2 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರಸದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಕುದಿದ ನಂತರ ಕೇವಲ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಉಳಿದಾಗ ಅದನ್ನಿಳಿಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ.

ಉಪಯೋಗ

ಕಾಮಾಲೆ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಅರುಚಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಬಾವು, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಭಗಂದರ, ಉದರರೋಗ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಜ್ವರವನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ತರುವುದು. 5 ರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪುನರ್ನವಾಸಾರ

ಇದು ಪುನರ್ನವಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧ. ಇದರ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿ ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ನ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. $12^{1}/_{2}$ ಗ್ರಾಂ (ಒಂದು ತ ಚೂರ್ಣದ ಜೊತೆ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಮದಯಾರ್ಕ (ರೆಕ್ಟಿಫೈಡ್ ಸ್ಪಿರಿಟ್) ಸ (ಒಂದು ತೊಲೆಗೆ ಒಂದು ಔನ್ಸ್, ಎರಡು ತೊಲೆಗೆ ಎರಡು ಔನ್ಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಇಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ದಿನ 4 ಬಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತ 3-4 ಗಂಟೆಗಳತನಕ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಇಡಿ. ಒಂದು ವಾರದ ನ ಇದನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಮುಚ್ಚಳದ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ನಂತರ 3 ಬಾಷ್ಪನೀರಿನ ಮುಖಾಂತರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇ

ಉಪಯೋಗ ವಿಧಾನ

3 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಹನಿ, ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2 ಹನಿ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ 40 ಹನಿ (2 ಸಿ.ಸಿ.) ನೀಡಬೇಕು. ಚುಚ್ಚುಮ ಪ್ರತಿದಿನದಂತೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಬಾಷ್ಪನೀ ಸೇರಿಸಿದ ಪುನರ್ನವಾಸಾರವನ್ನು ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಲ್ಯಾಂಪ್ ಮೇಲೆ ಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ದ ಕೆಮ್ಮು ಯಕೃತ್ ದೋಷ, ಕಾಮಾಲೆ, ಶರೀರದ ಬಾ ಜಲೋದರ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂ ಗುಣಕಾರಿ ಔಷಧ.

...ಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ

...ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ...ರ್ನವಾ ಗುಣಕಾರಿ. 100 ಗ್ರಾಂ ಪುನರ್ನವಾ ...ಯ ರಸ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಚೂರ್ಣ 10 ಗ್ರಾಂ ಕೂಡಿಸಿ ...ಸಬೇಕು. ಅದು ಗಟ್ಟಿರಸವಾದ ನಂತರ ...ಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ...ೋಮಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ 4 ರಿಂದ 7 ...ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 4-5 ಬಾರಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು. ...ರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಗ್ಯಾಸ್, ಪುಪ್ಪುಸ ವಿಕಾರಗಳು, ...ಕೃತ್ ವಿಕಾರ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ ...ದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಪರಿಹಾರಗೊಳ್ಳುವುವು.

...ಮಾಲೆ ರೋಗ

...ಪುನರ್ನವಾದ ಬೇರು, ಧವಮಾಸಾ, ...ಗರಮೊಥಾ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ 1/4 ...ಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ...ಸುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ದೂರವಾಗುವುದು.

...ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರಿನ ಮಾಲೆ ಧರಿಸುವರು. ಮಾಲೆ ತಯಾರಿಸಲು ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ದಾರದಿಂದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸಿ 21 ತುಕಡಿಗಳ ಮಾಲೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಕಾಮಾಲೆ ಉಳ್ಳವರು ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಾಮಾಲೆ ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ವೃಕ್ಷದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದಿಡುವುದು.

...ಮ್ಮು-ಕೆಮ್ಮು

ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾದ ಬೇರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ...ರ್ಣವನ್ನಾಗಿಸಿ ಅದರ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ...ಮಾಣವನ್ನು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೊಡನೆ ...ವಿಸುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ...ಯವಾಗುವುದು.

...ಕ್ತಹೀನತೆ

ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅರಿಷಿಣ ...ಕೈಕವಾಗಿ 10-10 ಗ್ರಾಂ ಕುಟ್ಟಿ ...ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ 200 ಗ್ರಾಂ ...ಹಾಲು, 200 ಗ್ರಾಂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ...ವಲ ಹಾಲಿನ ಅಂಶ ಉಳಿದಾಗ, ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ನಳನಳಿಸುವುದು.

ಪುನರ್ನವಾ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲ, ಮೆಣಸು, ದೇವದಾರು, ಚಿತ್ರಕಮೂಲತ್ವಕ, ಅರಿಷಿಣ, ನೆಲ್ಲಿ, ಹಿಪ್ಪಲಮೂಲ, ನಾಗರಮೊಥಾ, ನಿಶೋಥ, ವಾಯವಿಡಂಗ, ದಾರುಹಲ್ದಿ, ದಂತಿಮೂಲ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ಹರಡ ಬೇರು, ಚವ್ಯ, ಇಂದ್ರಜೌ, ಕುಟಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ 1-1 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಮಂಡೂರ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ 16 ಪಟ್ಟು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಗಟ್ಟಿರಸವಾದ ನಂತರ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ 4-4 ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಲ್ಪರಕ್ತತೆ, ಪಾಂಡುರೋಗ, ಉದರ ರೋಗ ಬೇನೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿದ್ರಾಧಿ

ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾ, ದೇವದಾರು, ಶುಂಠಿ, ದಶಮೂಲ ಮತ್ತು ಹರಡಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ರಸದಲ್ಲಿ ಗುಗ್ಗುಳ ಅಥವಾ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಾತ ವಿದ್ರಾದಿಗಳು ಮಾಯವಾಗುವವು.

ಕೈಕಾಲು ಬಾಯುವುದು

ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾ, ದಾರುಹಲ್ದಿ, ಅರಿಷಿಣ, ಶುಂಠಿ, ಹರಡ, ಗಿಲೊಯ, ಚಿತ್ರಕ, ಭಾರಂಗಿ, ದೇವದಾರುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬಾವು ಇಳಿಯುವುದು.

ಜಲೋದರ

ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರಿನ 10-15 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕೂಡಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಲೋದರ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

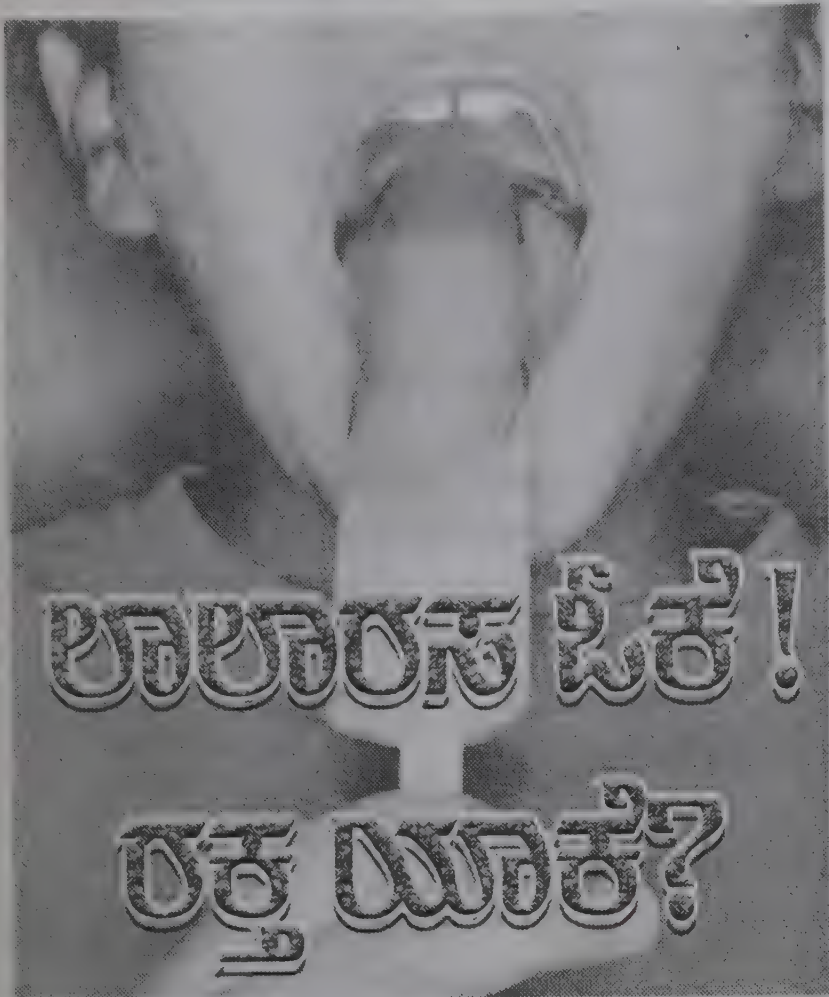
ಪ್ಲೀಹ ವೃದ್ಧಿ

10 ಗ್ರಾಂ ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರು, ತಾಲಮಖಾನೆ ಬೇರು (5 ಗ್ರಾಂ), 10 ಗ್ರಾಂ ಕಾಲಮೇಘ, 10 ಗ್ರಾಂ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ, 5 ಗ್ರಾಂ ಪರ್ಪಡಿ, 5 ಗ್ರಾಂ ಹಿಪ್ಪಲಿ, 5 ಗ್ರಾಂ ತ್ರಿಫಲ ಮತ್ತು 3 ಗ್ರಾಂ ಅಜವಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಜವಾನ ಹೊರತಾಗಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. 1/4 ನೀರಿನಾಂಶ ಉಳಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಜವಾನದ ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿರಿ. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಇದರ 5 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ಲೀಹ ವೃದ್ಧಿಯ ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಮೂತ್ರವಿಕಾರ

25 ಗ್ರಾಂ ಬಿಳಿಯ ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರು, 10 ಗ್ರಾಂ ಕೆಂಪು ಪುನರ್ನವಾ ಬೇರು, ಶ್ವೇತ ಚಂದನ 25 ಗ್ರಾಂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. 1/4 ನೀರು ಉಳಿದಾಗ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, 65 ಗ್ರಾಂ ಗಟ್ಟಿರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ 650 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಿಂದ 1 ಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಸೋರುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಜಲನ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಬೇನೆ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ●





ವೃದ್ಧರ ಕಟಬಾಯಿಯಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುವಾಗ, ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೋ. ಬಸ್ಸಿನ ಕಿಟಕಿಯಿಂದಲೋ ಯಾರೋ 'ಪುಚಕ್ಕನೆ' ಉಗುಳಿದಾಗ-ಅಸಹ್ಯವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಲಾಲಾರಸವೆಂಬುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾತಕ್ಕಾದರೂ ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಸಿಟ್ಟುಬಂದಿರಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಜನರು ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಉಗುಳಲಿ ಎಂದು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದೇಹವು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?

ಲಾಲಾರಸಕ್ಕೆ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ನೂರೆಂಟು ಕೆಲಸಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಲೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್ (ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ವಸ್ತು). ಹಾಗಾಗಿಯೇ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ, ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲಾಲಾರಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಣ ಬಾಯಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹುಳುಕು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ. ಲಾಲಾರಸವು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರಸ್ಥಿತಿ ಇರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವಾತಾವರಣವೊಂದು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಆಮ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆಹ್ವಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಅವು ಖುಷಿಯಿಂದ ಆಗಮಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಅಯಾನುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳೂ ಹೌದು. ಈ ಅಯಾನುಗಳು ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ರಂಧ್ರದಂತಹ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಿನಂತಹ ರಚನೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತುಂಬಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಲಾಲಾರಸವು ಸದಾಕಾಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಲ್ಲಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಥರಹದ್ದು!

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಲಾಲಾರಸವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಳ್ಳೆಯತನದಿಂದಲೇ ತುಂಬಿಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅದು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಜಾಸ್ತಿ ಬೀಳದ, ನ
ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳು ತಾನೇ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ
ದಂತವೈದ್ಯರು '33 ಚದರ ಇಂಚಿನ ಮುಖೀಯ ಕುಹರ (Oral Cavity)' ಎ
ಕರೆಯುವ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪ್ರ

> ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತವಾದರೂ, ಬೆರಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವಾಗ ಜೀವ ಬಾಯಿಗೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ತಡೆಯಿರಿ; ಜೊಲ್ಲು, ಉಗುಳು ಮೊದಲಾಗಿ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಾಲಾರಸವೇ ರಕ್ತದ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ!

ಪರಿಸರ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಗಮ
ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿ ಪ್ರದ
ನಾಲಿಗೆಯ ದೊರಗು ಆದರೆ ವ
ಪ್ರದೇಶ, ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಭಾ
ನುಣುಪು, ಜೊತೆಗೆ ಬಾ
ತುಂಬಾ ನೂರೆಂಟು ಸಂದುಗ
ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಸುಮಾರು 7
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಪ್ರಭೇದಗ
ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರು
ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇವು
ಪ್ರಭೇದದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು
ಬಹುದು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟ
ಅಡಹುಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸು
ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ದ
ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೃಂಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇರದಿರಬಹು

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ವಾಸಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದ
ರೋಗಕಾರಕಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ನಡೆಸುವ ಲಾಲಾರಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಯಾ
ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವಾಗ ನಾವು ಕೆ
ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಗಾಯ
ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ, ವ್ರಣ
ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿರುವ ಆ
ಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ ತತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು. ಚರ್ಮದ ಬೇರೆ ಭಾಗ
ಆದ ಗಾಯಕ್ಕಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಸಡಿನ ಮ
ಆದ ಗಾಯವು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಯದ ಕಲೆ
ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗ
ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಸ್ಕ್ಯುಲಾರ್ ಎಂಡೋಥೀಲಿಯಲ್ ಗ್ರೋಥ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್
ಪ್ರೋಟೀನು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ತ
ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟಿತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಲಾಲಾರಸಕ್ಕೆ ಇದೆ ಎ
ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮುಖ ಮೈಥುನದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವು
ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ ಲಹರಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಗ
ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲ ಬಗೆಯ ಮಾಹಿತಿಗ
ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ
ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯ
ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರಲ್ಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು
ನೂತನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ಡ್ರಗ್ ಬಳಕೆ
ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಲಾಲಾರಸ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ಈಗ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬದಲು ಲಾಲಾರಸ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಹೃದ್ರೋಗ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗೆ ದೇಹದ ನೂರೆಂಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ
ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಏಳು ಸಂಶೋ
ತಂಡಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಧನವನ್ನು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಡೆ
ಅಂಡ್ ಕ್ರೇನಿಯೋ ಫೇಶಿಯಲ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಒದಗಿಸಿದೆ.

ದು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ ಗಮನಿಸಿ-★ ಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ★ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಉಗಿದುಕೊಟ್ಟರೆ ಯುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತರು ಬೇಕಿಲ್ಲ ★ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಸಂಶೋಧಕ ತಂಡಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸನ್ನೂ ವೆ. ಒಂದು ತಂಡವು ಕೃತಕ ಮೂಗೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಅದು ರಸದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕುಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಮೂಸಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲುದು. ರ್ ಇರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕೆಲವು ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ತುಣುಕುಗಳು ರಸದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ವಂಶವಾಹಿ ಕ್ರಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೈಕ್ರೋಫ್ಲುಯಿಡಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಧಾನವು ರಸದ ನ್ಯಾನೋಲೀಟರ್ ಗಾತ್ರದ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಹಲಬಗೆಯ ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬಲ್ಲುದು. ಮತ್ತೊಂದು ತಂಡವು ವಂಶವಾಹಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಇಮ್ಯೂನಾಲಜಿ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಪಾರೆಸೆನ್ಸ್ ಸಿಗ್ನಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಚೂರೇ ಚೂರು ಉಗುಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟುಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತಯಾರಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲಂತಹ ಟೇಬಲ್ ಟಾಪ್ ಮಷೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುವ ಭರವಸೆ ಇದೆ. ಅದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಖರೀದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ್ದಾಗಿರಬೇಕು-ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕ ತಂಡಗಳ ಆಲೋಚನೆ. ಹಾಗಾದದ್ದೇ ಆದರೆ ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸವು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿಗೇ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು! ■

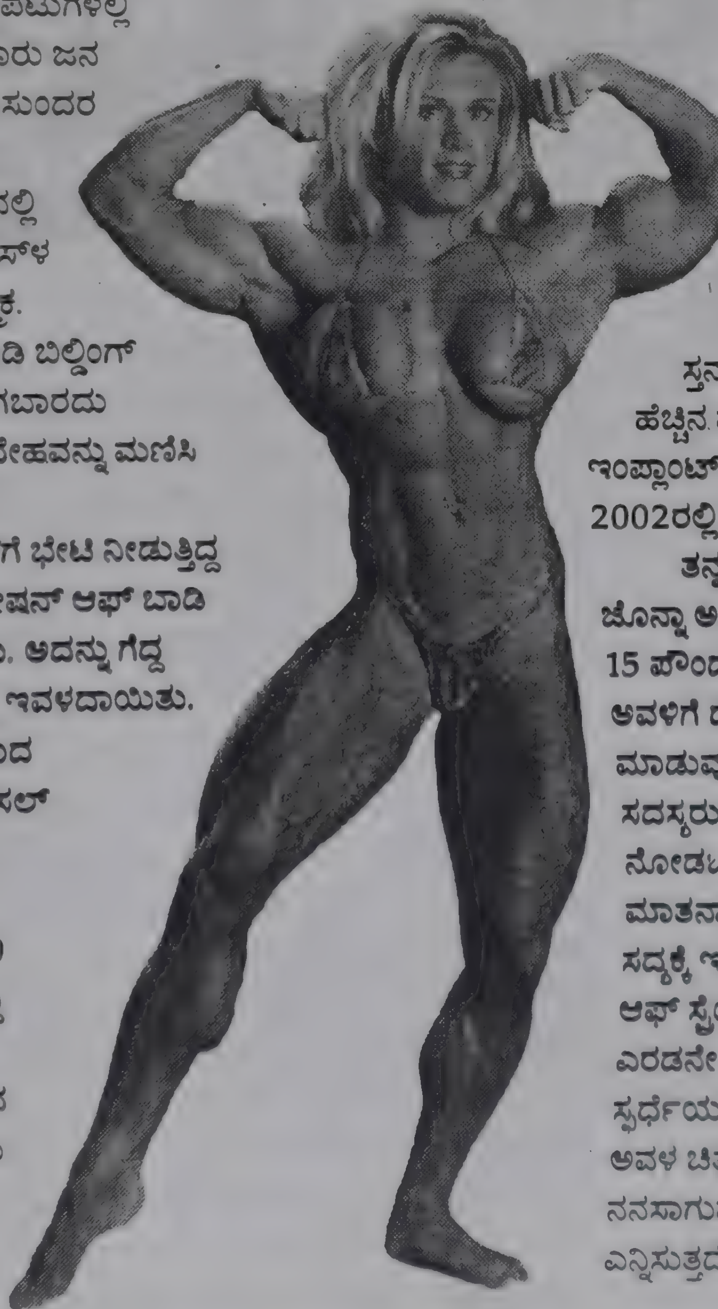
ಸದೃಢ ಸುಂದರಿ!

ಜೊತೆಗಿರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೇ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಯು ಸೌಂದರ್ಯ ಅದೆಷ್ಟು ಸದೃಢವಾದುದೆಂದು. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ ಕೇವಲ ಎಪ್ಪತ್ತು ಜನ ಮಹಿಳಾ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಯೂ ಒಬ್ಬಳು. ಇವಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೇವಲ ಮೂರು ಜನ ನ್ ಮೂಲದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಆ ಎಪ್ಪತ್ತು ಸುಂದರ ಳೆಯರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಈಗ ಲಾಸ್‌ಏಂಜಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಗಿರುವ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷದ ಜೊನ್ನಾ ಥಾಮಸ್‌ಳ ಷ್ಟು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯದೆಡೆಗೆ ಹರಿದದ್ದು ತೀರಾ ಆಕಸ್ಮಿಕ. ದಾಲ್ಕನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೀಗೆ ಒಂದು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಗಜೀನ್ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾನು ಹೀಗೇಕೆ ಆಗಬಾರದು ತು ಈಕೆಗೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದು ದೇಹವನ್ನು ಮಣಿಸಿ ರಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸುದೀರ್ಘ ಪಯಣ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ 21ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವಳಾಗಿದ್ದಾಗ 'ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಬಾಡಿ ರ್ಸ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗೆದ್ದಳು. ಅದನ್ನು ಗೆದ್ದ ತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣಿ ಎಂಬ ಗೌರವವೂ ಇವಳದಾಯಿತು. ಳಿಕ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡರ್ಸ್‌ಗಳ ಮೆಕ್ಕಾ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸಂತ ಮೋನಿಕಾದಲ್ಲಿರುವ 'ಮಸಲ್ ್'ಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದಳಾಕೆ.

ಜೊನ್ನಾಳ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ್‌ಸೈಜ್‌ಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು 20 ಷದಿಂದ 2 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯದ್ದೂ ಬಹುದು. ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವ (ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ೇಶದ) ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ತ್ಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸುತ್ತಾಳೆಂದರೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಖುಗಳು 'ಏಳಲೇಬಾರದು' ಎಂಬಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀರು ಆಕೆಯ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಅನ್ನ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



ಮಹಿಳಾ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಪಟುಗಳ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅವರು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಣ್ತನವೂ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಜಡ್ಜ್‌ಗಳು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ತನದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಎಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳಾ ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡರ್‌ಗಳು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊನ್ನಾಳೂ 2002ರಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ತನ್ನದೇ ಆದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಜೊನ್ನಾ ಅದರ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ತಲಾ 15 ಪೌಂಡುಗಳಂತೆ ಫೀಸ್ ವಸೂಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆವಳಿಗೆ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಹಣದ ಮೂಲವೇ ಇದು. ಸದಸ್ಯರು ವೆಬ್‌ಕ್ಯಾಮ್ ಮುಖಾಂತರ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ 400 ಸದಸ್ಯರು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇದ್ದಾರೆ. 2004ರಲ್ಲಿ ಜಿ.ಎನ್.ಸಿ. ಶೋ ಆಫ್ ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಕಾಂಪಿಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೊನ್ನಾ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದ್ದಳು. ಮಿಸ್ ಒಲಿಂಪಿಯಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕೆಂಬುದು ಆಕೆಯ ಆಸೆ. ಅವಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದು ನನಸಾಗುವುದೇನೂ ತೀರಾ ದೂರದ ಮಾತಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ●●

ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ದೆ ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ದೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ದೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ 5-6 ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ 6-8 ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ದೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವೊಂದು ಪ್ರತಿದಿನ 16-18 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಜನಿಸಿದ 3 ತಿಂಗಳತನಕ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆ ತೆಗೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. 6 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಶೇ.10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಶಿಶುಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಏನಿದು ನಿದ್ರೆ?

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಕೂಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವ ರಣದ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಇಡೀ ನಿದ್ರೆ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿರದೇ ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಕ್ರದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಮೊದಲ 70-90 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳು (ಇ.ಇ.ಜಿ) ನಿಧಾನ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅನಿಯಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಸುಮಾರು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳಾದ್ದಾಗಿ ರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ದೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಗತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಪ್ಪು ಭಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತಹ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಇಡೀ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ 5-6 ಚಕ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ನಿದ್ದೆಯ ಕಾಲಾವಧಿ ಒಟ್ಟು ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದ ಶೇ.20ರಿಂದ 25ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಸಮಯ ಇದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ನಿದ್ರಾಚಕ್ರ 90 ನಿಮಿಷಗಳದ್ದಾಗಿರದೆ, ಕೇವಲ 45 ನಿಮಿಷಗಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಿಶು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ

ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಶಿಶುವಿನ ನಿದ್ರೆ ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿತ ಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 6ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ನಿದ್ರೆ, ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣ, ಮಲಗುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಕೋಣೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಶಬ್ದ, ಬೆಳಕು, ತಾಯಿಯ ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಲಗಲು ಅನುಸರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಮಲಗುವ-ಏಳುವ ರೂಢಿಗಳು ಮುಂತಾದವು ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಕುಟುಂಬದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಲಗುವ ಏಳುವ ಚಕ್ರ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಗಳತನಕ ಶಿಶು ಸರಿ ನಿದ್ರಿಸಲಾರದು. ಮಧುಮೇಹ ತಾಯಿಯ ಶಿಶು ಕೂಡ ಆರ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲಾರ

2 ರಿಂದ 3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

2-3 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನಿರಂತರ ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಒವ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ತಂ ಮಲಗಲು ಕೂಡ ಆಗುವು ತಾಯಿಯೂ ಏಳಬೇಕಾದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರ ಪಟ್ಟಾಗಲೇ ಅವರು ಮತ್ತೆ ನಿ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬ ಇರಲು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣ ಒಂದು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದಿರ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವ ಅಂಧಃಕಾರ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಕಾರಣ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಹೆದರಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಲಗಲಾರರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಿದರೆ ಅವರ ಹೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತಾ ಸಾಮಿಪ್ಯ, ಗೊಂಬೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಆಟಿಕೆ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪುನಃ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತ

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ನಕಾ ವಿಚಾರ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು, ನಿದ್ರಿಸದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಒದ್ದೆ ಆಗುವ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಹೆದರಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ರಾತ್ರಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವುದು, ಕಿಟಕಿ ಇರುವುದು, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಭಯಭೀತರಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕಳ್ಳರು ಬರುವ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಂದು ಭೀತಿ ಸತಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಿದ್ರೆ

ರಗೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ
ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಂದ 5 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ :

ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಯೋಮಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಲೇ
ಗೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ
ರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
ಇಡೀ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ
ಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ-ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು
ಡುವ ಕನಸುಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿ
ಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೆದರಿಕೆಯುಂಟು
ಡುವ ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಕಾಮಿಕ್
ವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ:

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯತೆ
ಉತ್ತದೆ. ಸದಾ ಓದುವ, ಆಟ ಆಡುವ ಹಾಗೂ
ರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ
, ಬೇಗನೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ
ಗನೇ ಏಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೋಪಾಯ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ
ಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ
ದುಕೊಂಡ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.20ರಿಂದ 25ರಷ್ಟು
ಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ
ಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ
ಯಲ್ಲಿ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಶೇ.10ಕ್ಕಿಂತ
ಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಕತ್ತಲೆಯ
ಉವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ
, ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ
ತ್ತಾಗ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು
ಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಡು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಕಥೆ
ಳದಿದ್ದರೆ, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು
ದೇ ಇದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬಾರದು. ಕೆಲವರ
ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ
ವರ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ
ಪಡುವಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೂ
ತ ವಿಘ್ನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗದ
ಣದಿಂದ ಅವರ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ
ಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ :

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ ತರುವಾಯ ನಡುವೆ
ಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವುದೇ
ಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಾದರೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ
ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ
ಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ, ತಾಯಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು, ಚಿಂತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಅಶಾಂತಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹವ್ಯಾಸ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆದರಿಸುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು-ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಕೌಟುಂಬಿಕ ವಾತಾವರಣ ಬದಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯ ಇತರ ಜನರು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಹೊಡೆದು-ಬಡಿದು ಮಾಡುವ, ಹೆದರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ವಾತಾವರಣ ಹಿತಕರವೆನಿಸುವಂತಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು, ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಲವು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡರೆ ಅವರ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡುತ್ತಾ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಪುನಃ ಮಲಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆಯಾಗದೇ ಮಗು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ, ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ನ್ಯಾಪಿ ಬದಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತ ಮಲಗಿಸಿ ಬಿಡಿ.

ರಾತ್ರಿ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಕೆಟ್ಟಕನಸು ಕಂಡು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ 5-6 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಇದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ದಿನದ ಘಟನೆಗಳು, ಟಿ.ವಿ., ಚಲನಚಿತ್ರ, ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲು, ಕೊಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಗೊಂದಲ:

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಜೋರು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುತೇಕ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದ 2 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಎದ್ದು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆದರಿದವರಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಕೂಗುತ್ತಾರೆ, ಅರಚುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದರೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವ, ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಬಳಿಕ ಶಾಂತರಾಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರು ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕಾಲದ ನಂತರ ತಂತಾನೇ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆಗಳು

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗಿದಾಗ ಕೈಕಾಲು ಬಡಿಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ದಣಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ◆

...(50ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಜಠರಾಗ್ನಿಗೆ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ರಹಿತವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ನುಂಗತೊಡಗಿದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಔಷಧ ಪ್ರತಿರೋಧಿ ವಿಧದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೂಪುಗೊಂಡರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. *ಹೆಲಿಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ* ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 'ಟ್ರಿಪಲ್ ಡ್ರಗ್ ರೆಜೀಮ್' ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಶೇ. 95ರಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಲ್ಸರ್ ಕಾರಣ ಜಠರದಲ್ಲಿ ತೂತುಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನುಂಗುವುದರಿಂದಲೂ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು.. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ತಾವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ವಹಿಸುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಸಂತಸದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಲ್ಸರ್ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಭಯಬೀಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ! ●

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳ



ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭವತಿಯಾದದ್ದಾಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ತಾನು ಕೂಸಿನ ತಾಯಿಯಾದೆನೆಂದು ತಿಳಿದು ತನ್ನ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಗರ್ಭದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಬಸಿರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸ ತಕ್ಕದ್ದು. ಅಂದರೆ ಎತ್ತು, ಕುದುರೆ ಮೊದಲಾದ ವಾಹನಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವದು, ಗುಡ್ಡ ಮಹಡಿ ಮೊದಲಾದ ಎತ್ತರವಾದ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವದು-ಇಳಿಯುವದು ಇವುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬಿಡಬೇಕು. ಅವಸರದಿಂದ ತಿರುಗಾಡುವದು, ನದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವದು. ಚಕ್ಕಡಿ-ಗಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಉಗ್ರ-ಕಹಿಗಳನ್ನು (ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ) ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ತ್ರಾಸಿಗೀಡು ಮಾಡುವವು.

ಭಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವ, ಸ್ಮಶಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ (ಒದರುವಿಕೆ)ಇವು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೆದರಿಕೆ, ದುಃಖ, ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಎಂದೂ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪುರುಷರ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಎಂದೂ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹಗಲು ಮಲಗುವಿಕೆ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಡುವಿಕೆ ಇಂಥವುಗಳೆಲ್ಲ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಾದುದರಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭವು ನಿಂತ ನಂತರ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭೋಗೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದೆಂದು ಕಂಡರೆ ಗರ್ಭನಿಂತ 5 ತಿಂಗಳ ನಂತರ (ಸೀಮಂತಕಾರ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ) ಗಂಡನ ಸಹವಾಸವು ಸರ್ವಥಾ ಹಾನಿಕಾರವೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಯಾವುದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ (ಹರಿಯುವಿಕೆ)ಯಾದರೂ ಆಗುವುದುಂಟು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಳೇಗೋಧಿ, ತೊಗರೆಯ ಬೇಳೆ, ಹೆಸರು, ಅಕ್ಕಿ ಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯದ ಅಡಿಗೆಯು, ಹಾಲು, ಮೇಲು ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅಂಜೂರ ಇವು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿತಕಾರಿ. ಜಡಪದಾರ್ಥ, ತಂಗಳ-ಹಳಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಅಂತೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವೂ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಕಾರಿಯೂ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುರವೂ ಆದ ರಸಾಧಿಕ್ಯ ಪರಿಶುದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ- ಗರ್ಭಿಣಿ ವಾತಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಕೂಸು ಕೈಕಾಲು, ಕಣ್ಣು ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಗಿಡ್ಡ, ಮಂದಮತಿ, ರೂಪಗೇಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕಾರಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಉಂಡರೆ ಕೂಸು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಇಲ್ಲದ (ತಿಗಳೆ ಅಥವಾ ಬೋಳ) ರೋಗವುಳ್ಳದ್ದಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಫವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಕೂಸು ಪಾಂಡುಕ್ಷಯ, ಬಿಳುಪು ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಜನಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಾರಣ ಬಸುರಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳು ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗ್ರತಳಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಳತೆಗೆಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಕೂಸು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ವೇಳೆ ವಿಕಲಾಂಗವಾದರೂ ಆಗುವುದು).

ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಳಕು, ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮನೋಲ್ಲಾಸಕ ಬೆಳದಿಂಗಳ ಸಂಚಾರ, ಭಕ್ತಿ, ಪರೋಪಕಾರದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಸತ್ಪುರುಷ (ಮಹಿಮ)ರ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಓದುವಿಕೆ-ಕೇಳುವಿಕೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಗುರು-ಜಂಗಮ-ದೇವತಾಪೂಜೆಯೂ ಆನಂದ-ಶಾಂತಿಪ್ರದ ಆಟ ಪಾಠಗಳೂ, ಉತ್ತಮರ ಒಡನಾಟವೂ ಸದಾ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸ, ಸತ್ಯ, ಸದಾಚಾರ, ಭಕ್ತಿ ಇಂಥಾ ಸತ್ಯ ಶರಣರ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯು ಕೇಳುವದರಿಂದ ಕೂಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅದೂ
ನಡೆನುಡಿಗಳ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳ ಗುಣಗ
ಕೂಡಿದ್ದಾಗುವದು.

ಸದಾ ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳಿಂದೊಡಗೂ
ಕೂಸು ದುರ್ಗುಣಿಯೂ, ಕಾಮಿಯೂ, ಸುಳ್ಳ
ಮೂರ್ಖನೂ ಆಗುವನು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭ
ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಚಾರ ಆಚಾರ, ಆ
ವಿಹಾರಾದಿಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಜಾಗ್ರತಗಳಾಗಿ
ಬಾಣಂತಿತನವನ್ನು ಸುಖರೂಪದಿಂದ
ಮುಂದಿನ ಆನಂದ ಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣುವಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಬಯಕೆಗಳು ಹತ್ತಿ
ತ್ರಾಸನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಗುಟುಗು ನೀರು-ತು
ಅನ್ನಸಹಿತ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೋದ
ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ-(ವಾಂತಿಯ
ವುದು). ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ, ಕೈಕಾಲು ನೋ
ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸಂಕಟವಾದಂತಾಗುವ
(ಆದರೂ ಅದು ನಿಜವಾದ ರೋಗವೇನೂ
ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಯ
ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರಳು. ಕಾರಣ ಅತ್ತೆ
ಮೈದುನರ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಹಗಲೆಲ್ಲ
ಕಟಕಟಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಗಂಡಸು ಆಕೆಯ ಮ
ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವ ಮಾತುಗಳ
ಆಡಬಾರದು. ಆದಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯು
ಆನಂದದಿಂದಿರಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆ (ಬಯಕೆ)ಗ
ಒಂದುಳಿಯದಂತೆ ಪೂರ್ಣಮಾಡಬೇ
ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಪೀಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಕ
ಅವಯವಗಳು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಲ
ಅಥವಾ ವ್ಯಂಗವಾಗುವವು. ಸ್ತ್ರೀ ತ
ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿರುವೆನೆಂದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿ
ದರಿದ್ರಳಾಗಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಯೋಗ್ಯತಾನು
ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಅ
ಗರ್ಭಸ್ಥಕೂಸು ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತ್ರಾಸಕ
ಹೊರಬರುವುದು.

ಡಾ. ಎಸ್.ಜೆ. ಹೆಗಡೆ
ಜೀವಾತ್ಮಕ್ಲಿನಿಕ್, ಬಸಪನಗುಡಿ ಹಿ
ಪೋಸ್ಟ್ : ಕುಕನೂರ 583232,
ತಾಲ್ಲೂಕು : ಯಲಬುರ್ಗಾ,
ಜಿಲ್ಲೆ : ಕೊಪ್ಪಳ.

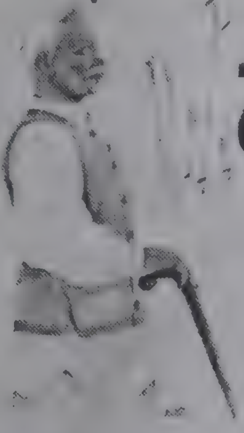
- ಅಧಿಕವಾಗಿ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆ ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲವಂಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಲವಂಗ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾತ ವೇದನೆ, ಸೊಂಟ ನೋವು, ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳನ್ನು ಲವಂಗ ಲೇಪನದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಲವಂಗವು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಲವಂಗ ಲೇಪನದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಲವಂಗದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಲವಂಗಾದಿ ಚೂರ್ಣವು ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ.
- ಮಹಿಳೆಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸುಸ್ತಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ಶತಾವರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಾತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಲೆಹಾಲು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಹಳದಿ ಹಾಲಿಗೆ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಹು ದಿನಗಳ ಕೆಮ್ಮು ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ಔಷಧದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರದಿದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ತೈಲದಿಂದ ಸ್ತನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಸ್ತನಗಳು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಅರಳಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.
- ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವಾಗ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಗು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ ತೊಲಗಿ ಹೋಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿಯ ರಸಾಯನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ರಕ್ತ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನವಚೇತನವೂ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಗುರುತು ಇದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ತೈಲ, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಜವೆಗೋಧಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗುರುತಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ. ಕಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಚೀಪಿದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



- ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿಯಲ್ಲಿ ಥಯಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ರೈಬೋ ಫ್ಲೇವಿನ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭದಾಯಕಗಳು.
- ತ್ವಚೆಗೆ ಗೌರವವರ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಐದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕ್ರೀಮ್ ರೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ತೈಲದಿಂದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿಗೆ ಕೆಂಪು ಕೇಸರಿ ತೈಲದ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನವೋಲ್ಲಾಸ ದೊರಕುತ್ತದೆ; ಅದರ ಸುಗಂಧದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆನೋವು ಬಿಟ್ಟೂಬಿಡದೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಸೇಬಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸವರಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ. ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಅಥವಾ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಣೆ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತಲೆನೋವು ದೂರಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಯಾಸ್ ಕಾರಣ ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲವೇ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೋಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ. ತಕ್ಷಣವೇ ಆರಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಾಜಾ ಎಳನೀರು ಹಾಗೂ ಟೊಮೆಟೊ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತುರಿಕೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ.
- ಪುದೀನಾ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಚೇಳು ಕಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ್ದಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಆದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಿ ಬಿಡಿ. ಅದರಿಂದ ಕಡಿತದ ವಿಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬದೆ ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತದೆ.

(**ಸೂಚನೆ:** ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಓದುಗರು ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.) ◆◆

ಮುಪ್ಪು ಅಡವರಿಸಿದಾಗ..



ಮುಪ್ಪು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ 60 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿರುವ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ. ಸವೆದು ಹೋದ ದೇಹ, ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲದ ಬಾಯಿ, ಬಾಗಿದ ಬೆನ್ನು, ಕಣ್ಣು ಕಾಣದು, ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ಚುರುಕುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ, ನಡೆದಾಡುವ ವೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸಿರುವ ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಮೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಾಸಿಯಾಗದ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾ ಅರಳು ಮರಳು ಎಂದು ಎಲ್ಲರ ಉದಾಸೀನ, ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಕಂಡವರ ಕರುಣೆ ವಸ್ತುವಾಗಿ, ಹೆತ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಭಾರವಾಗಿ ಬದುಕುವಂತಹ ಮುಪ್ಪಿನ ಜೀವನ ನೆನೆದರೆ ಮೈಮೇಲೆ ಚೇಳು ಹರಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಯಾರಿಗೂ ನೋವಾಗದಂತೆ, ನರಳಾಟವಿಲ್ಲದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾವನ್ನು ಕೊಡು ದೇವರೆ ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ವಯೋವೃದ್ಧರಾದ ತಕ್ಷಣ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ನಲುಗುತ್ತಾರೆ. ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆ, ಜೀವನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಏಕಾಂಗಿತನ, ಜೊತೆಗಾರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮರಣ-ಇಂದಿನವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಥತೆ. ವಿವಿಧ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ. ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಸಮಾಜದ ತಿರಸ್ಕಾರದ ಮನೋಭಾವನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಹತ್ತಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಮುಪ್ಪು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಂತ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿದ್ರೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಅದುವರೆಗೆ ಮಾಡಿದ, ಗಳಿಸಿದ ಕೆಲಸದ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಸವಾಲು-ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಭೌದ್ಧಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. 70ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿ ಬ್ರಿಟಿಷರ ವಿರುದ್ಧ ಚಳುವಳಿಗಳನ್ನು ಹೂಡಿದ್ದರು. 82ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುರಾರ್ಜಿಯವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ, ಎಸ್.ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪ, ಬಸವಪ್ಪಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು, ಹೆಚ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಮುಲ್ಕರಾಜ ಆನಂದ್, ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಮಠಾದೀಶರಾದ ಡಾ.ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಡಾ.ರಾಜಕುಮಾರ್, ಲತಾ ಮಂಗೇಶ್ಕರ್, ಡಾ.ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್, ಡಾ.ಎ.ಪಿ.ಜೆ.ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ ಮುಂತಾದವರು ತಮ್ಮ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಉನ್ನತ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಎಲ್ಲ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ದಾರಿ ದೀಪಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

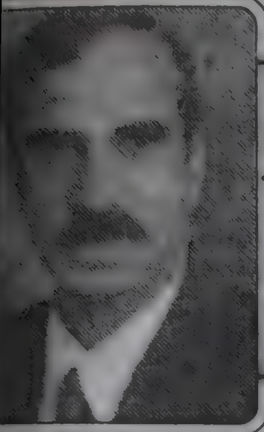
ಮುಪ್ಪಿನವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಭಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಏಕಾಂಗಿಗಳಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಪ್ಪು ಶಾಪವಾಗದೇ ವರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಜೀವನ ಮಾಡಿ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟವರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದು ತೋರಿಸಬಹುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮದ್ದು-ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ-ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಹಿತಮಿತ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೊದಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ (ಬಿ.ಪಿ., ಸಕ್ಕರೆ)ಗಳಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷದೋಪಚಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು
ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಪತ್ರಿಕೆ,
ಟಿ.ವಿ, ಆಟ, ಹರಟೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ
ತೊಡಗಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊ
ಕಳೆಯಬೇಕು. ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯರನ್ನು ಮೊಮ್ಮ
ಹರೆಯದವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರು, ಸಮಾಜದ
ಸರ್ಕಾರದವರು ವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ
ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾ
ಮುಪ್ಪಿನವರ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ವಾ
ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃದ್ಧ
ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ,
ಸಹಾಯ, ಅನುಕಂಪ, ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೆ
ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ
ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳು
ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾದ
ವೃದ್ಧರನ್ನು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ನೂಕದೆ ನಮ್ಮ ಪುರ
ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಂತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊ
ಗೌರವದಿಂದ, ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀರಾ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ
ಎದುರಾದಾಗ ಸರ್ಕಾರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ
ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಅ
ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು ಬೇ
ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಆಡಳಿತ
ಅನುಭವಿಗಳ ಕೈಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಮಠ
ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗ
ತೆರೆಯದೇ ತಮ್ಮ ಆದಾಯದಿಂದಲೇ ಈ ಕಾ
ಕೈಗೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸಂತಸ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 60 ವರ್ಷ ಮೀರಿದವ
ಸರ್ಕಾರವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರ
ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರವೇ ಭರಿಸು
ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗ ಶೇ.6.5
8ರಷ್ಟಿರುವ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಈ
ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸ
ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪಿಂಚಣಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಸ
ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡು
ಬಾಳನ್ನು ಹಸನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ
ಕಾರ್ಯಗಳು ಬರೀ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಮ
ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಜೊತೆ
ವೃದ್ಧರ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕ
ತೊಡೋಣವೇ?



ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

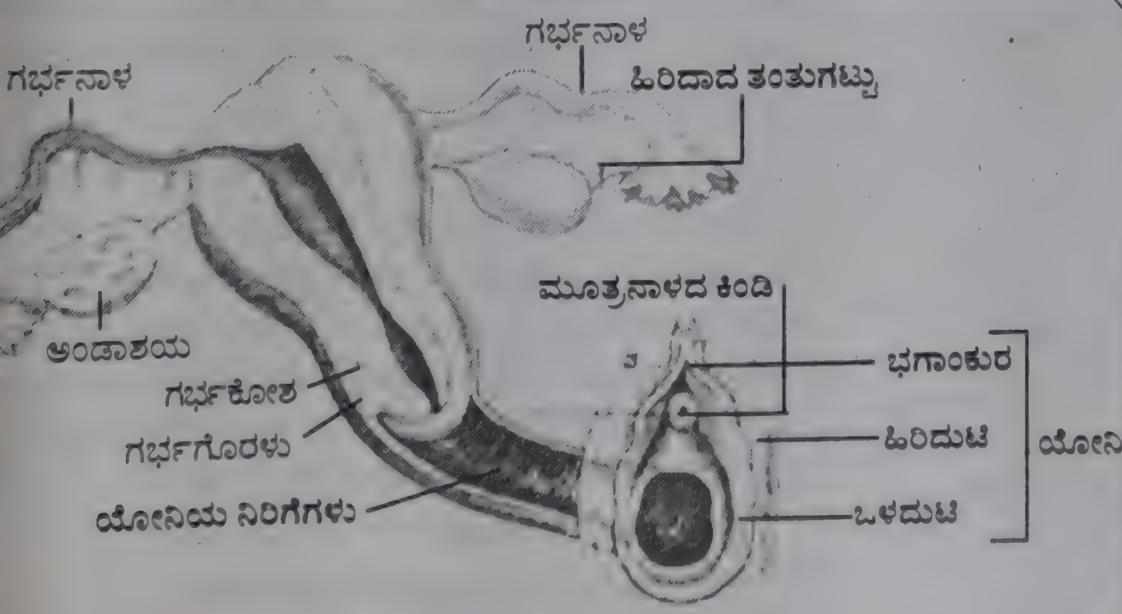
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - 7

ಸ್ತ್ರೀಯ ಒಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಯೋನಿ

ಯೋನಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ರತಿನಾಳ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಯಿದು. ಹಾಗೆಯೇ ಋತುಸ್ರಾವ ಹೊರಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಹೊರಬರುವುದು ಇದರ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ. ಢಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಅಂದಾಜು 8-10 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ನಾಳ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ರ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಕ್ಕಿಳಿಯುವ ನಾಳ. ಕನ್ಯೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಳ ನಡುವೆ ಯೋನಿಯ ಬಾಯಿ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯಿಂದ ಅರೆ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯ ಅಗಲ ಮಾತ್ರ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲುದು. ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಆಗುಬಲದ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಶಿಶ್ನ ವುದೇ ಗಾತ್ರವಿದ್ದರೂ ಅದು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಮುಂದೆ ಸುವ ಮಗುವಿನ ದಾರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಕೊಡಬಲ್ಲುದು ದರೆ ಯೋನಿಯ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದೀತು! ರಲ್ಲೂ ಯೋನಿಯ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಿರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಅದರ ದ ಸಂಕುಚಿತ ಹಾಗೂ ವಿಕಸಿತ ಗುಣದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.



ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಳ,ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ರಸವೇ ಯೋನಿರಸ. ಇದು ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವೂ ಹೌದು. ಯೋನಿಯ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸುತ್ತುವರಿದಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರಸದ ಸ್ರವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಸ್ರವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಯೋನಿರಸ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶ್ನದಿಂದ ಯೋನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ದೂಡಲ್ಪಡುವ ರೇತುಕಣಗಳು ಈಜಲೂ ಇದು ಅವಶ್ಯಕ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಯೋನಿರಸವನ್ನೇ 'ಬಿಳಿಸೆರಗು' ಎನ್ನುವುದುಂಟು. ವೀರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಹತ್ವವನ್ನೇ ಇದಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸಿ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗುವುದಾಗಿಯೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಾಗಿಯೂ ಭಾವಿಸಿ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಈ ಸ್ರವಿಕೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಯೋನಿಯ ನಿರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಯೋನಿರಸದ ಸ್ರವಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಲ್ಲುದು. ಅದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಾಧಾರಿತ ಮುಲಾಮುಗಳಿಂದ ನೋವುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಯೋನಿರಸವು ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಯೋನಿಪೇಶಿಗಳು (ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಯೋನಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು) ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗುದ ಎತ್ತಿಗ ಸ್ನಾಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇವು ಯೋನಿಯ ಪಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಿರದ, ಯೌವನದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಹಾಗೆಯೇ ಒಳಸೇರಿದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಕೆಳಗಿಳಿಯಬಹುದು. ಪುರುಷರಿಗೆ ಅಂತಹ ಯೋನಿ ಹಜಾರದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ಯೋನಿಸ್ಪರ್ಶದ ಸುಖ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಸುಖ ಕಡಿಮೆಯೆನಿಸಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗೀಗಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಯೋನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು

1. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಬಂದಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಇದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು. ಈ ಭಾವನೆಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ತುದಿಗಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನ ಮುಗಿದು, ಶಿಶ್ನ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಅದು ನಿಮಿರಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

2. ಯೋನಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳು

ಹಲವು ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವುದಾಗಿ ಭಯಪಡುವುದುಂಟು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ಕೆಲವು ಮಡಿಕೆ, ನಿರಿಗೆಗಳು ಕೈಗೆಟುಕುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನೇ ಯೋನಿ ನಿರಿಗೆ ಅಥವಾ ರುಗೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಮೂಡಿ, ಮರೆಯಾಗಬಲ್ಲುವು. ಯೋನಿ ಹಿರಿದಾಗಲು ಇವು ಸಹಕಾರಿಯೇ ಹೊರತು ಇವುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಮುಜುಗರ, ಆತಂಕ, ಕೀಳು ಭಾವನೆಗಳಿರುವ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಹೊರಭಾಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಲಾರರು. ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶವೂ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಅದನ್ನೆ ಯೋನಿ ನೋವು ಸೆಡೆತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

3. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಸಾಧ್ಯ?

ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ, ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ಮುಗಿದು, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಊತಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಯೋನಿಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೂ, ಗಿಡ್ಡವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಯೋನಿರಸದ ಸ್ಖಲನ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಯೌವನಾವಸ್ಥರಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಉದ್ರೇಕದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ. ಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ K.Y.Jelly ಅಥವಾ Duragel ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

4. 'ಯೋನಿಯ ವಾಸನೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು'

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ದೇಹದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯನ್ನುತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಈ ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋನಿರಸಕ್ಕೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಾಸನೆಯುಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಾಸನೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. (ಭಾರತೀಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ಯಾಂಟಿಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಕ್ಕರು ಮೊದಲಾದ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೊಡುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸದಿರಬಹುದು).

ವಾಸನೆ ಅಧಿಕವಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಆ ವಾಸನೆಗೆ ಅವರು ಒಗ್ಗಿಹೋಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಯೋನಿರಸದ ವಾಸನೆ ಬಹಳ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿಯೂ ಹೌದು. ವಾಸನೆ ಅತಿಯಾದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿದ್ದರೆ, ಕಡಿತ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವುದೊಳಿತು.

5. ಯೋನಿ ತೊಳೆತ ಅವಶ್ಯಕವೇ?

ಯೋನಿ ತೊಳೆತವೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯೋನಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಡೌಚ್‌ನಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಹಾಗೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ನಾಳವಿರುತ್ತದೆ. ಚೀಲವನ್ನು ನೀರು ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನಾಳವನ್ನಿಟ್ಟು ಅದುಮಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋನಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಅದಾಗಿಯೇ ಶುಭ್ರವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಅಲ್ಲದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೋಪು, ವಸ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿ ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು ಯೋನಿಯ ಶುಭ್ರತೆಗೆ ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಕೃತಕ ಯೋನಿ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಯೋನಿರಹಿತ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಮೂಲಕ ಯೋನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಬ ಆದರೆ, ಇಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗು ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಯೋನಿಯಿಂದ ಮಗು ಹೊರಬರುವಾಗ ಕೃತಕ ಯೋ ಘಾತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಸೆಕ್ಸ್ ಬದಲಾವಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಯೋನಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಷ್ಟೇ ಯ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

6. ಯೋನಿ ತೊಳೆತದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹು

ಯೋನಿ ತಳವನ್ನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸ್ತ್ರೀ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ಯೋನಿ ತೊಳೆತ ರೇತುಕಣಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೊರಹಾಕಬಹುದೆಂದು ಜನ ಭಾವಿಸುವುದ ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಾರದು. ರೇತುಕಣಗ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು. ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಗೊರಳನ್ನು ತಲುಪಿದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಅವು ಬೇಗನೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯೋನಿಯ ತೊಳೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲುಪಿದ ರೇತುಕಣಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿದಾಗ, ರೇತುಕಣಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶ ದೂಡಲ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಉಂಟು.

7. ಯೋನಿರಸ ಚೀಪುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಲ್ಲದು

ಹಲವು ಪುರುಷರು, ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು ಲಿಂಗಚೀಪಿ ತೊಡಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಈಗ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಚೀಪಿಕೆಯಿಂ ಯೋನಿರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳುಂಟು.

8. 'ಬಿಳಿಸೆರಗು' ಹಾನಿಕಾರಕ

ಯೋನಿರಸವನ್ನೇ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು 'ಬಿಳಿಸೆರಗು' ಅಥವಾ 'ಬಿಳ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಧಾತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ

ರಕ್ತನಾಳಗಳು
ಧಮನಿ
ಶಿರ
ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸ್ಪಂಜೂತಕ
ಮೂತ್ರನಾಳ
ಯೋನಿ
ಗುದ
ಬೋಗುಣಿಯ ತಳ (ಗುದ ಎತ್ತಿಗೆ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಗುಂಜಲುವಿಗೆ ಸೇರುವ ಕಾಕ್ಸಿಜಿಯಲ್ ಸ್ನಾಯು)

ಕೀಗಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಬೋಗುಣಿ ತಳದ ಸ್ನಾಯುಗಳು

ಕೀಗಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ ಪಡದಿದ್ದರೂ, ಮೂತ್ರ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಿರಂಕೆಯಿಂದ ಸೋರುವುದುಂಟು. ಅದರ ತಡೆಗಾಗಿ ಕೀಗಲ್ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ. ಅದರ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಅದರಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು, ಯೋನಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಯಿತು. ಈ ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಅದು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ನಮೂನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೀಗಲ್ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಕಾಕ್ಸಿಜಿಯಲ್ ಹಾಗೂ ಗುದ ಎತ್ತುಕ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಒತ್ತಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಕಕ್ಕಸನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನದಂತೆ ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿಯಮ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. 1,2,3 ಎಂದು ಗಣಿಸಿ (ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು) ಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಸಡಿಲಿಸುವುದು, ಪುನಃ ಗಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಸಡಿಲಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ನಡೆಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 6-8 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಮಯ ಹಿಡಿದಿಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಲಗಿರುವಾಗ, ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಕಡಿಮೆ. ಒಟ್ಟು 3ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮೂಡಿಬರುವುದುಂಟು.

ದೇಹಗಳನ್ನೇ ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತೋರುವುದುಂಟು. 'ಬಿಳಿಸೆರಗು' ಕ್ತದಿಂದಾಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ಅದು ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯು ಶವಾಗುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ, ಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಯೋನಿರಸ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ವಶ್ಯಕವೇ ಹೊರತು ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಅತಿಯಾದ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿತವಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಣಬೇಕು.

9. ಶಿಶ್ನ ಉದ್ದವಿದ್ದಷ್ಟು ಅದು ಯೋನಿಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಯೋನಿ ಆಗುಬಲದ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿಯಾಗಿದೆ. ಶ್ನದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ, ಯೋನಿಯ ಅಳತೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ೋನಿಯ ಹೊರಭಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಂದಿಸಬಲ್ಲುದು. ಒಳ 3ನೇ ಎರಡು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಮದರಿಂದಲೇ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶ್ನದಿಂದಲೂ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಸುಖ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಾಡಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು.

ಅದರಲ್ಲೂ, ಸುಖದ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ೋಚಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ಶಿಶ್ನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೊರದುಟಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಲಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

10. ಯೋನಿ: ಅದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಳ, ಅಸಹ್ಯಕಾರಕ

ಯೋನಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಸಹ್ಯಕಾರಕ ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಭಾವನೆ. ಮುಂದುವರಿದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ, ಆತಂಕ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗೌರವಯುತ, ಆನಂದಭರಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಈ ಮುಜುಗರ, ಆತಂಕ ಅಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ತಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು, ಗೌರವಯುತ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಅವಶ್ಯ. ◆

[illegible]
[illegible]
[illegible] 1960yahoo.com ಮೊಬೈಲ್ : [illegible]



ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಉಡುಪಿ

◆ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತಾರು ವರ್ಷ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಗು ಇದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಮಗ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಭಯ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕೆ? ಅದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವೇ ಇಲ್ಲವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇಗನೇ ಉತ್ತರಿಸಿ.

■ ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಒಳಮುಖಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 'ಸಿರಿಂಜ್ ಪಂಪ್' ಸಹಾಯದಿಂದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿನೋಡಿ. ಅದರಿಂದ ತೊಟ್ಟು ಹೊರಮುಖಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಕಾಣದೇ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.

✤✤✤

ಹರಿಚರಣ್, ಬೆಂಗಳೂರು

◆ ಗುದಸಂಭೋಗ ಅಥವಾ ಮುಖಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಗೆ ಸಂತೋಷ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಅರಿವಾಗದಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಬಗೆಯ ಸಂಭೋಗ ಕಷ್ಟಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾಚಿಕೆಯ ವಿಚಾರವೂ ಹೌದು. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಾಗಿ ಅನೇಕರು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತೇನೆ. ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

■ ಯೋನಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು. ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಇಬ್ಬರೂ ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಅನೈಸರ್ಗಿಕವೆಂದೇನೂ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯೋನಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅವನ್ನು ತಪ್ಪು ಎನ್ನಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ.

✤✤✤

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ನಿಪ್ಪಾಣಿ

◆ ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ. ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ? ನನಗೆ ಇದೇ ಒಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

■ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಚಿಂತೆ ಪಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಅದು ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

✤✤✤

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

◆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗಳು ಇದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ, ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಎದೆ ಹಾಲು ಬರತೊ[...] ಹೀಗೆ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ? ಈ[...] ಹಾಲನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಮ[...] ಕೊಡಬಹುದೇ?

■ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ[...] ಹಾಲು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ[...] ಪ್ರಾಯಶಃ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲ್ಯಾ[...] ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರ[...] ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು [...] ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಸೀರಮ್ ಮಟ್ಟ[...] ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು, ಅದಕ[...] ಸಾಧಾರಣ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾ[...] ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದರ [...] ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ [...] ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. [...] ರೇ ಅಥವಾ ಸಿಟಿ-ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊ[...] ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಯಾವು[...] ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

✤✤✤

ರೋಶನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 23 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಮೈ[...] ತಲೆನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಇನ[...] ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮದುವೆ ನಡೆಯಲಿದ್ದು[...] ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬಳು 'ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆ [...] ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ[...] ಸೇವಿಸಬಾರದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. [...] ನಿಜವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ [...] ಯಾವ ಬಗೆಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ[...] ಬಳಸಬೇಕು? ದಯಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗ[...] ಸೇವಿಸಬೇಕೆ ಬೇಡವೆ ಎಂಬ ಅಂಶ [...] ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋ[...] ವಿಧವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಮೈ[...] ತಲೆನೋವು ತೀರಾ ಮಾಮೂಲಿ ಪ್ರಮಾ[...] ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯ ನಂತರ [...] ಡೋಸೇಜ್‌ಗಳ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾ[...] ಇಲ್ಲವೇ 'ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಓನ್ಲಿ ಪಿಲ್[...] ಬಳಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ದೈಹಿ[...] ಹಾನಿಯೇನೂ ಉಂಟಾಗದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ[...] ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂ[...] ಕಾಂಡೋಮ್ ಮೊದಲಾದ ಗರ್ಭನಿರೋ[...] ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ [...] ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. [...] ವಿವರವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ ನಿಮಗೆ

ರ್ಭನಿರೋಧಕ ಯೋಗ್ಯ ಎಂದು ಸಲಹೆ ೀಡಬಲ್ಲರು.

❖❖❖

ಗುಣವತಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಯಸ್ಸು 24 ವರ್ಷ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿ ಮೂರನೇ ಂಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಿನನ್ನೇ ತಿಂದರೂ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಡುವೆ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಳೂ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಅವು ಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕಾರಣ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ-ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಜಾಸ್ತಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಷ್ಟಾದರೂ ವಾಂತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ ಡಾಕ್ಸಿನೆಟ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ 3-4 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಾವೇ ತಾವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿಂತಿಸದಿರಿ.

❖❖❖

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಕೋಲಾರ

ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು, ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಗುರುತುಗಳಿವೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು ಮೂಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಜನರು ಶಂಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನನ್ನನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ನನ್ನ ಪತಿಯೂ ನನ್ನನ್ನು ಶಂಕಿಸುವರೇ? ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಈ ಗುರುತುಗಳು ಮೂಡಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಗುಂಡಾಗಿ ತೀರಾ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಇರುವವರು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಅಂಶವೆಲ್ಲ ಕರಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು ಮೂಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ನೀವೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಇದ್ದಿರಿರಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಆ ಗುರುಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಪತಿಯಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ'ಯುಕ್ತ ತೈಲದಿಂದ ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಮಾರ್ಕ್ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ. ಆ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಅದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದುಹಾಕಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.

❖❖❖

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಂ.ಸಿ.ರಾವ್, ಧಾರವಾಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 29 ವರ್ಷ. ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ನನ್ನ ಮಗಳಲ್ಲಿ. ಹೆರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗಳ ಗುಪ್ತಾಂಗದಿಂದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತ ಹೋಯಿತು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇದು ನಿಂತು ಹೋಯಿತು. ಮಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿ, ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರು. ಆ ಬಳಿಕ ಯಾವತ್ತೂ ಹಾಗೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗಳು ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದೇ ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

ನವಜಾತ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಗುಪ್ತಾಂಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು ಮಾಮೂಲಿ ವಿಷಯ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ; ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

❖❖❖

ಹಸರು ಬೇಡ, ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

■ **32 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗಲೂ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕಾರಣ ಕೆಂಪು ಗಂಧೆಗಳು ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೇ?**

ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ನಂತರ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಯಶಃ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ದಯಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಸ್ವಚ್ಛ ಪ್ಯಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ಪದೇ ಪದೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟರನ್ನು ನೋಡಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

❖❖❖

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಆದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ'/ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ,

ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



ಹೊಟ್ಟೆಗೊಂದು ಕೆಲಸ

ವಿಜ್ಞಾನ ಅಧ್ಯಾಪಕ : ದೇವರು ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಏಕೆ?

ಚಿಂಟೂ : (ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಗುಡಾಣದಂತಹ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ) ಪೈಜಾಮಾನ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಕೋಳೋದಕ್ಕೆ ಸಾ...

***

ಪ್ರಬಂಧಕಾರ

ಅಧ್ಯಾಪಕ : ಏನಪ್ಪಾ ಚಿಂಟೂ, ಆನೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಂಧ ಬರ್ಕೊಂಡು ತಂದಿದೀಯಾ?

ಚಿಂಟೂ : ಇಲ್ಲ ಸಾ, ನಾನ್ ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕಲ್ಲಿ ಬರ್ಕೊಂಡು ತಂದಿದೀನಿ...

***

ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲ್ಲ!

ಅಧ್ಯಾಪಕ : ಮಕ್ಕಳೇ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರ್‍ಯಾರು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗೋದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡ್ತೀರಿ? ಕೈ ಎತ್ತಿ ನೋಡೋಣ..

ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಎತ್ತಿದರು, ಚಿಂಟೂವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಾಪಕ : ಯಾಕೋ ಚಿಂಟೂ, ನೀನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗೊಲ್ವಾ?

ಚಿಂಟೂ : ಇಲ್ಲ ಸಾ, ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟ ಕೂಡ್ಲೆ ಸೀದಾ ಮನೆಗೆ ಬರೋಕೆ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹೇಳವ್ರೆ!

***

ಸತ್ಯವಂತರಿಗಿದು ಕಾಲವಲ್ಲ!

ಅವತ್ತೊಂದಿವ್ಸ ಚಿಂಟೂ ಅಳ್ತಾ ಅಳ್ತಾ ಮನೆಗೆ ಬಂದ. ಗಾಬರಿ ಬಿದ್ದ ಅವನಮ್ಮ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದ್ರು.

ಚಿಂಟೂ : ಅಮ್ಮಾ... ಅಮ್ಮಾ... ನಂಗೆ ಇವತ್ತು ಮೇಷ್ಟ್ರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೆಟ್ ಕೊಟ್ರು...

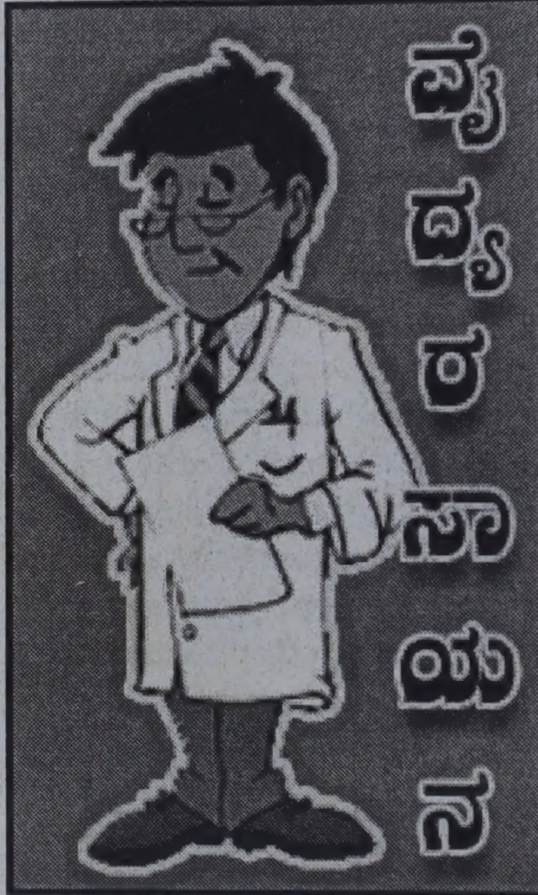
ಅಮ್ಮ : ಯಾಕೋ? ನೀನ್ ಏನ್ ತಪ್ ಮಾಡಿದ್ಯೋ?

ಚಿಂಟೂ : ಏನೂ ತಪ್ ಮಾಡಿಲ್ಲಮ್ಮ. ಅವ್ರ್ ಕೇಳಿದ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿ ಉತ್ರ ಕೊಟ್ಟೆ. ಅದಿಕ್ಕೇ......

ಅಮ್ಮ : ಅಯ್ಯೋ, ಎಂಥಾ ನರರಾಕ್ಷಸನೋ ನಿಮ್ ಮೇಷ್ಟ್ರು? ಸರಿ ಉತ್ರ ಕೊಟ್ರೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಹೊಡಿತಾರಾ? ಅವ್ನ್ ಕೈ ಸೇದ್ ಹೋಗಾ. ಅದಿರ್‍ಲಿ ಅವ್ರೇನ್ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ರು, ನೀನೇನ್ ಉತ್ರ ಕೊಟ್ಟೆ?

ಚಿಂಟೂ : ನನ್ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಡ್ರಾವರ್ ಒಳಗೆ ಸತ್ ಇಲೀನ ಹಾಕಿದ್ದು ಯಾರೂಂತ ಅವ್ರ್ ಕೇಳಿದ್ರಮ್ಮ, ನಾನ್ ಅದಿಕ್ಕೆ 'ನಾನೇ ಸಾ' ಅಂತ ಸರಿ ಉತ್ರಾನ ಹೇಳ್ಬುಟ್ಟೆ....

***



ಬುದ್ಧಿವಂತ !

ತಂದೆ : ಇದೊಂದನ್ನ ನೆನಪಿಟ್ಕೋ ಮಗನೇ. ಯಾವತ್ತೂ ಬುದ್ಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೂರ್ಖರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡೋ ಗೊ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತಣ್ಣಗೆ ನಕ್ಕು ಸುಮ್ಮನಾಗಿ ಬಿಡು

ಚಿಂಟೂ : ಅದ್ಕೇ ಕಣಪ್ಪ, ಪರೀಕ್ಷೇಲಿ ನಾನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೇನ ನ ಆಮೇಲೆ ನಗ್‌ನಗ್ತಾ ಹಂಗೇ ವಾಪಸು ಬಂದ್ಬಿಟ್ಟೆ!

***

ಅರ್ಪಣೆ

ಓರ್ವ ಲೇಖಕ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪತ್ನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದ -

ಸಪ್ರೇಮದಿಂದ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ -

ಅವಳು ಪದೇಪದೆ ತವರಿಗೆ

ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರಿಂದಲೇ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಮುಗಿಸಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು!

***

ಸೀರೆ ಬಂತೂ !

ನೌಕರ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಓಡೋಡಿ ಬ ಮೇಮ್‌ಸಾಬ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದ : ಸಾಹೇಬ್ರು ಮು ಬಾಗ್ಲತ್ರ ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬಿದಿದ್ದಾರೆ ಅಮ್ಮಾವ್ರೇ. ಒಂದ್ಕೈಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಕಾಗ್ದ, ಮತ್ತೊಂದ್ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಇದೆ..

ಮೇಮ್‌ಸಾಬ್ : ವಾರೆ ವ್ಹಾ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ದೊಡ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಇದೆ ಅಂದ್ರೆ, ನಾನ್ ಹೇಳ್ತಿದ್ದಿದ್ ತಗೊಂಡ್ಬಂದ್ರು ಅಂತಾಯ್ತು!

***

ಹೀರೋಯಿನ್ನು!

ಮನೆಯೊಡತಿ : (ಭಿಕ್ಷುಕನಿಗೆ) ಕಡುದ್ರೆ ನಾಲ್ಕ್ ಆಳ್ ಆಗಂಗೆ ಇದೀಯ. ವಯ್ಸಲ್ಲಿ ದುಡ್ಕಂಡ್ ತಿನ್ನೋ ಬದ್ಲು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡ್ತೀಯಲ್ಲ, ಆಗಲ್ವಾ ನಿಂಗೆ..

ಭಿಕ್ಷುಕ : ನೀವ್ ಇಷ್ಟ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದೀರಾ ಅಮ್ಮಾವ್ರೆ. ಸಿನಿವ ಹೀರೋಯಿನ್ ಆಗ್ಬೋದಿತ್ತು. ಆದ್ರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸುಮ್ನೆ ವ ಕಸಮುಸ್ರೆ ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದೀರಿ. ಹಂಗೇನೆ...

ಮನೆಯೊಡತಿ : (ವೈಯ್ಯಾರದಿಂದ) ಇರಪ್ಪ ಒಂದ್ನಿಮ್ಷ, ನಿಂಗೇನ ತಂದ್‌ಕೊಡ್ತೀನಿ...

***

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd B 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23356435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chort Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560

SURGERY (LIPOSUCTION) ಇಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನ



ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು



ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ

[illegible] 7 [illegible]
[illegible] Paris (France)
MESOTHERAPY INSTITUTE
[illegible] Medical
course [illegible]
[illegible] Treatment [illegible]
[illegible] 1 Inch-5 Inch [illegible]
[illegible] 200 [illegible]
[illegible] side effects, [illegible]



ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು



ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ



[illegible] INXS [illegible] Mesotherapy [illegible]



[illegible] Mesotherapy [illegible]

[illegible] IN-XS [illegible]



IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

#68, 1st Floor, 2nd Main Road, Vyalikaval, Bangalore-560 003.
Tel: 080-23311774, 23449140 — Dr. Keerthi Patel: 98450 02024
(Consultations by Appointment only) — Dr. Sangeetha Patel: 98455 35763
Website: www.inxsmeso.com

Timings: MONDAY TO SATURDAY 8.30 - 6.00, SUNDAY HOLIDAY

RNI No. 65817 / 9
KA/BGW-1565/2005-200